

「神戸プロジェクト」

緑のまぶしい好季節、美しい神戸の街は非日常空間になりました。4月25日WHOがメキシコの新型インフルエンザ発生と宣言してからちょうど3週間後、神戸の高校で新型インフルエンザが確認され状況が一変。人通りが絶えてがらんとした街の様子や人々が全員マスクをしている写真がニューヨークタイムズのトップ面に載りました。きわめて前向きに受け止めると、神戸の名前が全世界につよくアピールされたわけです。

昨年初めから新型インフルエンザについてこのニューズペーパーなどで注意を呼びかけていたわりには、じつは当院の準備も不十分でした。当初マスクや消毒用アルコールを求めて東奔西走したのです。5月20日から一般開業医でも発熱患者さんを診察することになって「物資」のほかにもいちばん必要だったものは正確で詳しい情報でした。医療については素人のマスゾエ大臣の声明や地域別の発症者数は毎日きっちりニュースで報道されましたが、肝心の医療情報（患者さんの背景や初期症状、経過、治療効果など）がまったく入ってこなかったのです。未知の疾患ですので、どんな症状で始まるのか、簡易検査キットは意味があるのか、タミフルは効果があるのか、などの実際の詳細な臨床情報が一刻も早くほしいと思いました。発熱外来を引き受けていた病院ではとても情報発信が出来ない状況ではなかったということでした。行政の危機管理部門もパニック状態で機能不全でした。このような時に心強かったのはヨコの連携でした。西脇で開業している後輩からは足りないものありませんかとすぐに心強い申し出があり、大学同級生や近隣開業医で組織しているメーリングリストからはそれぞれ最新のなまの情報が入ってきました。中央区先輩ドクターは自らNHKに出演してメッセージを発信しました。日頃のネットワークの大切さとありがたさを痛感しました。これからもこの絆を大事にしたいと思います。

さまざまな方面に深い爪あとを残しましたが、今回のことは危険レベルの高い鳥インフルエンザの予行演習になりました。個人が注意すべきことが繰り返され知識をたっぷり得ました。この現実と直面してそれなりの心構えも出来ました。マスコミからの情報が必ずしも適切ではないことも学びました。時間が止まった真空地帯から抜け出していつもの生活に戻りましたが、まだ記憶が新しいうちにひとりひとり身の回りの備えの見直しを。寝不足・過労・ストレスを避け免疫力を維持することも。

今回、空港検疫などの水際作戦の失敗についてはやっぱりと思ったのですが地震もあった神戸でなぜまた、と感じました。5月末にワイル博士が来日されました。久しぶりに出会った師匠に、神戸とは神様のドアという意味だと解説していて、だからなの？とハッとしました。皆さんはどう思われますか。 院長 服部かおる



神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
TEL(078)222-5566



栄養相談の威力

「食事療法を始めて半年、下腹に隠れていたおへそと10数年ぶりに、ご対面〜！」メタボラソンネーム：大阪太郎さん

今回は栄養指導において減量に成功された方の体験談です。56才男性。高血圧治療の一環で昨年3月、栄養相談による食事療法を開始。不規則であった食事タイムを規則正しくする。さらに毎日の食事内容を記録して間食をなくすことに専念。夕食をできるだけ早くして、就寝時には空腹に近い状態に。成功の最大の要因は、間食をやめた事。そしてグルメ番組が空腹を刺激するのでテレビをみない等を実行。

◆ダイエット語録 「好物はカラダに悪いと思え」

その結果、3ヶ月たつて数キロの減量に成功。周りから「やせたー」との一言が励みとなり、順調に1~2キロ/月で減量。マイナス10キロを超えたあたりで身が軽くなり運動量もアップ、片頭痛も解消。最初は少しづらいが栄養相談の食事内容にシフトすることが第一。長年のうちに習慣化した食事が太る原因だと認め、食生活を見直す。少しずつ食事を減らすことにより、胃も適応して適量で充たされるように変化。現在、血圧も正常化、体重は1年間で約20キロ減で普通体重に！

<管理栄養士・兵庫章代からひとこと>

目標達成おめでとうございます。食行動の変容は意識の持ち方で大きく変わります。真剣に悩み考えてのご相談、大歓迎です。信頼関係で向き合っ初めて成果が実を結ぶのです。何より嬉しい瞬間であり、私自身の励みです。



乳がんとタバコ

5月31日はWHOの世界禁煙デーでした。日本人女性の20人にひとりがかかる乳がんもタバコの影響を大きく受けます。女性の喫煙者は乳がんのリスクが非喫煙者の3.9倍にもなり、受動喫煙でも2.6倍になります。ほかに関連する生活習慣は過剰なアルコール摂取や閉経後の肥満です。母親や姉妹に乳がん患者がいる場合も要注意です。当院での禁煙指導では女性は精神的依存が強い傾向です。当院では女性の禁煙達成をしっかりとサポートします。禁煙という言葉が頭の中に、ひらめいた方はまずはお気軽にご相談ください。



編集後記

私、ただ今、ワイル先生の8週間プログラムを実践中です。ワイル先生は院長の恩師で統合医療の先駆者です。8週間プログラムとは、心身共に健康になる為のものです。きっかけは、ワイル先生の著書「ヘルシーエイジング」を読んで共感したからです。冬ずっと身体がだるく、急に太ったり、血液検査の結果もすこぶる悪かったです。そして、今まで健康を全く省みず生活してきたことを反省し、自分を大切に、少しでも心身共に元気になりたいと思っています。始めて1ヶ月、まず少し痩せました！以前より生活が豊かになり、心も穏やかになったような気がします。プログラムを確実に実行するのはむずかしいときもあるのですが、ストレスのたまらないように、じっくりと心身改善をしていきたいと思っています。皆様も是非参考にしてみてくださいね。 受付 Y・K

