

ナチュラルタイムズ

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三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
(078)222-5566



フラワーロード服部内科 2010年4月号 Vol.36

「春ですね、新学期や新年度もスタート」

寒い季節のあと一気にエネルギーがあふれ出るようなこの時期は、自然も人間もいっせいに活動を始める好季節です。新しい環境に早くなじもうと努められている方も多いと思います。ただ人間の場合は自覚がなくても一年のうち最も心身に負担がかかりやすいときですから、健康管理をおこなう立場としては診察に細心の注意を要する時期でもあります。当院では手伝ってくれていた看護大学生が保健師国家試験に無事合格し、粘り強く地道な就職活動を経て大阪府の橋下知事のもとで社会人スタートを切りました。これから保健師としての彼女の活躍を楽しみにしたいと思います。



また今年は医療保険制度の改定の時期に当たります。医療行為やお薬などに細かくつけられた保険点数は2年に一度見直されることになっています。細部にわたる規則に沿って処方箋や領収書などの形式も変更になりました。今回は医療崩壊を食い止めるための気配りが盛られています。が、2年前の後期高齢者制度のように医療の現場を見ないで決定された点も多く、今後改善を求めていく運動を続けたいと思います。このようにいまや医療も他分野と同じように経済に支配されるようになりました。ただ医療はわれわれの生活や命そのものと直結することですので、経済至上主義だけで論じられてはわれわれ国民が幸せに生きる権利によく影響が及ばないかほんとうに心配です。



このような気持ちでいたときに大学の同窓会が開かれました。同学年100名余りのメンバーですが毎回30~40名ほどが参加し、持ち回りで講師を務める勉強会を開いています。半年前からの約束で今回は私が話をしました。世話人会のリクエストで講演のテーマは統合医療。長く独自に勉強してきたことを一度聞かせろということでした。卒業して四半世紀、それぞれの分野でベテランの域に達して病院に勤務している人達は管理職の世代です。会では健康や病気の予防を重視する統合医療の考え方が非常にすなりと受け入れられ歓迎されたことは、個人的にも日本統合医療プログラムの一員としてうれしい体験でした。がんセンターに勤める専門医からの実際的な相談もありましたし、地球規模の貧困問題や地球そのものの健康（環境問題）に言及した脳外科医や、病気の予防のための教育の大切さにつよく共感してくれた小児科医ら、スピリチュアリティ（霊性）に関する話題や同級生ならではの暖かい励ましなどもたくさん寄せられて、感謝の気持ちがあふれる思いでした。



真の統合医療が進めば市場経済に左右されることなく、本当にいい医療が行えると思います。5月に師匠のアリゾナ大学統合医療センターの(www.azcim.org)ワイル博士が来日します。以前より紹介していた地球交響曲第7番(<http://gaiasympphony.com>)がようやく完成して東京明治神宮と伊勢神宮で試写会が開かれるのです。

にっこり達磨さんのような穏やかで聡明な師匠に会えばまた前進する力が湧いてくると楽しみにしています。 院長 服部かおる



病院や診療所を訪ねるときに...

「受診のチョットしたコツ」 医療情報求む!

診察に役立つ情報には、最近の検査データ、人間ドックや健康診断の結果表、お薬手帳、現在服用しているサプリメントの説明書（外箱でもOK）や、他院で処方された薬などがあります。これらの情報があれば、スムーズで患者さん自身にも有意義な診察を受けることができます。できれば前もってご準備下さい。

禁煙サポート外来の案内



禁煙外来では、ニコチンに対する身体依存・心理的依存を乗り越えられるようにサポートしていきます。初回のみ50分ほどかかる場合もありますので完全予約制です。お気軽にお問い合わせください。時期によっては禁煙を始めるのに適さないこともあります。新年度の今なら比較的スタートしやすいかと思えます。治療は健康保険適用で、年に一度のチャンスです。

減塩

1日の塩分摂取量、知っていますか？平均摂取量でいうと日本人は現在、約11g。約50年前、秋田県などでは1日25g以上もの塩分を摂っていたという調査もあります。徐々に減少していますが、摂取目標量は成人男性で1日10g未満、成人女性は1日8g未満、1~3gオーバーしています。和食は健康食ですが、塩分が高くなりがちです。あと、外食や市販品も高めです。塩分は体に必要なものですが適量が大事です。まずは、おいしいと感じる程度の減塩を実践してみたいかがでしょうか？

高血圧症の方は日本高血圧学会は1日6g未満を推奨しています。

市販品には塩分量ではなく、ナトリウム量が記載されていることが多い。ナトリウム量(mg)に2.54をかけ1000で割ると、塩分量(g)となる。例)市販のおにぎり(昆布)ナトリウム量525(mg)×2.54÷1000=塩分量1.3335(g)

調味料の塩分知っていますか？小さじ1(5ml)で比較

塩類 精製塩6g 粗塩5g **醤油類** 醤油0.9g うす口醤油1.0g
みそ類 淡色辛口みそ0.7g 白みそ0.4g **油脂類** マヨネーズ0.1g
バター(有塩)0.1g サラダ油0g

漬け物類(すべて10g)の塩分知っていますか？ 塩もみ 即席漬け めかみそ漬け しょうゆ漬け長い時間漬けるほど吸収率が高い らっきょうの甘酢漬け0.2g 白菜塩漬け0.2g 白菜キムチ0.2g たくわん漬け0.4g 高菜漬け0.6g 梅干し塩分(10%1コ)1g(20%1コ)2g



編集後記

先日、買い物ついでにガーベラの鉢植えを購入しました。花が二輪咲いてたもので、とても長く咲きました。もう枯れたと思ったら根元から新たにいくつか蕾がでてきました。少しずつ成長する過程が愛しくてたまりません。ついでに購入したガーベラに春の幸せをいただきました。

KU

