

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2010年6月号 Vol.37



## 「自然の力」

5月の連休にドキュメンタリー映画「地球交響曲ガイアシンフォニー第七番」の試写会に参加しました。東京明治神宮会館では1000名、伊勢の皇學館大学ホールでは500名の観客が約2時間の美しい



映像に深く感動しました。数年前に龍村仁監督の胸のうちに何度も去来した言葉、「全ての生命が潔(いさぎよ)く健やかに生き続けるために」が第七番誕生の

始まりです。母なる星地球ガイアからミクロのバクテリアまで、この世の全てを生み出し、形づくり、生かし続けている大自然の計り知れない力に私達は生かされています。この世の全ての生命が内に秘めている、大自然の叡智「自発的治癒力」の健やかなよみがえりを願ってつくられた映画です。いま地球は重篤な肺炎を患い苦しんでいる、過激化する天候異変や自然災害は自らの手で病を癒そうとする地球の巨大な自発的治癒力の現れなのかもしれない、と監督はメッセージを観客に投げかけています。そして三人の出演者のとりを務めるメインキャストが、我らが師アンドルー・ワイル博士です。詳しくは <http://gaiasympphony.com> をご覧下さい。

試写会のあとは二見浦で、監督や出演者のワイル博士と高野孝子さんらをスタッフや関係者で囲んだ晚餐でした。出来たてほやほやの映画からたくさんの刺激やエネルギーを受け取ったばかりで大いに盛り上がりました。



また初めて見た美しい二見浦の海岸と夫婦岩の風光明媚な風景もたいへん印象的でした。翌日は早起きをして皆で伊勢神宮の早朝参拝へ。教わったばかりのJ.W.T.メーソンのことば「神社は宗教的建造物ではなく日本人にとって人と精霊(大自然の見えない力)がひとつであるという原始的直観を新たにする“霊的元気回復”の場である」を実感する参拝となりました。

その後、龍村監督とワイル先生、アリゾナ大学後輩ドクターと共に津市まで長距離移動をして三重大学での会合に出席しました。みえメディカルパレープロジェクトとって三重県健康福祉部が中心となって産学官民のネットワークで医療・健康・福祉分野の産業振興と県民の健康福祉の向上をめざす構想が進んでいます。ワイル先生は三重県で統合医療を推進するため特別顧問として招かれています。今回のワイル先生のコメントを抜粋します。治癒する力は生物、無生物を問わずあらゆる地球上の創造物の特性である。生きるために必要なことは自然が教えてくれる、自然に学ぼう。現代人の多くは薬の効果は信じるが自身の自然治癒力には気づいていない。人々に自然治癒力が備わっていることを気づかせ励まし、治る自信を持たせることも医療者の役割である、と。

映画出演者の他の方々の言葉を紹介します。環境教育活動家の高野孝子さん「昔の叡智は未来の科学」、ツール・ド・フランス覇者グレッグ・レモンさん「日本は古代からの自然観を内に秘めている」。最後にイスラエルの古老の言葉、「自然のなかに行けば人にとってもっとも大切なことがわかる」。わたしたちの美しい街神戸でもぜひ上映会を開きたいと思っています。どうかお楽しみに！ 院長 服部かおる



## 受診のチョットしたコツ 問診表は重要です!

初めて受診された方には基本情報シートという問診表を記入していただいています。いわゆる個人情報と来院の目的、アレルギーの有無、自分と家族(血縁)の病歴、常用薬やサプリメントの内容など、診察に先だって知っておきたい必要最小限の大切な項目です。医療機関にかかると必ず同じことを聞かれます。あらかじめ自分の医療情報をメモなどにまとめておくと便利です。

## 減塩② 塩分排出効果のあるカリウムを摂ろう

塩分は摂取を控えるばかりでなく、積極的に排出することも大切です。カリウムは、塩分を体外に排出する働きのある栄養素。緑黄色野菜や芋、きのこ、根菜、海藻、果物などに多く含まれます。果物は味付けなど塩分を必要としないので、カリウムだけが確実に摂取できておすすめですが、とりすぎるとエネルギーオーバーになるので注意。

カリウムの多い主な食品 (100g中のカリウム量。ひじきは乾燥10g)

- ・ほうれんそう(ゆで) 490mg・かぼちゃ(ゆで) 430mg
- ・里芋(ゆで) 560mg・ひじき(乾) 440mg・しめじ(ゆで) 340mg
- ・にら(ゆで) 400mg・トマト 290mg・にんじん(ゆで) 240mg
- ・刻み昆布 820mg・えのきだけ(ゆで) 270mg・キウイ 290mg
- ・ごぼう(ゆで) 210mg・じゃがいも(ゆで) 340mg・いちご 170mg

## 睡眠のはなし

当院は若い患者さんも多いのですが、最近年齢を問わず睡眠障害に悩まされる方が増えています。人間は本来サーカディアンリズムという体内時計にそって生活する仕組みが、遺伝子レベルでセットされています。朝起きて15~16時間後には自然と眠くなり就寝することを繰り返す周期です。ですから寝付きが悪いひと、まず朝にちゃんと目覚めることからスタートすることを提案します。そのためには朝の光をしっかり浴びて朝食を摂ると交感神経が活性化して目が覚めます。また最近気になることは寝付くまで携帯電話やインターネットサーフィンをしていてそのために眠れない人が多いことです。IT関連の画面の光や音は脳機能そのものへの強い刺激になります。ベッドに入る1時間前にはスイッチを切って、スムーズに寝付くためのリラクゼーションできる環境作りも工夫しましょう。



## 編集後記

6月から新しいスタッフを迎えました。非常勤講師を務める神戸市看護大学の学生さんです。将来の夢は新分野の災害看護なのだそうですが、臨床現場は当院が初めてです。しばらくの間、何かとお気づきの点も多いと存じますが、ご指摘やご助言を頂ければ誠に有り難いと思っております。 院長