

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2011年2月号 Vol.41

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>  
Tel.(078)222-5566



## “Spontaneous Happiness(自発的幸福)”

昨年12月元町映画館で「地球交響曲七番」ロードショーが興行されました。オープンしたばかりの元町映画館は定員60席の素敵なミニシアターですが1日2回上映で延べ500人を超える観客を集めて大成功を収め、上映会の企画発起人として嬉しく思っています。師匠のワイル博士が出演している関係で映画館の要望で初日と2日目は映画鑑賞のあと統合医療やワイル先生のエピソード紹介などの講演をしましたが、その際に当院の患者さんが大勢来てくださいました。また診察室でも「観ましたよ、よかった」と感想を下さる方もあって、かくも多くの方々が主治医の薦めを素直に受け止めてくださったこと、まさに医者冥利に尽きると感激しています。映画の美しいロケ風景の半分は国内で撮影されたものです。日本人の霊性(スピリチュアリティ)が映像で示されたことと同時に日本の原風景の美しさが印象的でした。また繰り返し何度見ても新発見があり感動が深まっていくことも驚きでした。自主上映の映画です。全国各地で次々に開催されています。どうかまた機会を探してぜひご覧ください。

さてワイル博士はいまや医師というより作家に近い仕事ぶり、次々に著作を発表されていますが、いま執筆中で今年出版予定の本のテーマは「うつ」です。米国では人口の1割の人が抗うつ剤を服用しています。しかも若い人が多いのです。ワイル先生はこれにはテレビCMの影響が大きいと推測しています。『ちょっと気分が落ち込んでまいしょうぶ! 当社の〇〇を飲めばたちまち人生はハッピー!』というような、わかりやすく単純で巧みなコマーシャルに影響された若い年代の人達が大量に抗うつ剤をのんでいます。日本では医療制度が異なるためアメリカのように抗うつ剤を簡単に手に入れることは出来ませんが、それでも心の不調の訴えが多いことは日頃の診療で感じる事です。アリゾナ大学では昨春に精神疾患に関する統合医療学会を開催しました。初回でもあり300人程の参加者を予定したのですが、おおしく上回る700人の精神科医が参加しました。そして学会では薬剤治療だけでは限界があって精神科専門医も治療法に苦慮しているという現状が明らかになりました。そういえば当院からお願いしている心療内科の先生方はお薬だけでなくカウンセリングや認知行動療法などの方法を組み合わせてじっくり治療をしてくださっています。

ではなぜアメリカでもわが国でもうつが急増したのでしょうか。ワイル先生の考える原因は次のとおりです。①インターネットや携帯電話などさまざまなIT情報源の直接刺激で脳機能そのものが変化した ②自然からほど遠い内容の偏った食事 ③現代社会のなかで人と人の絆が破壊されている等。次の著書の原タイトルは“Spontaneous Happiness(自発的幸福)”で、Happiness comes from inside. (幸せはモノやお金、また人から与えられるものではなく自分自身の中から生まれてくるもの)がメインテーマです。「自然のなかに行けば人にとって最も大切なことがわかる」(イヌイトの古老)というような博士独特のアドバイスが盛り込まれるのだから楽しみに待っているところです。院長 服部かおる



## 栄養相談の威力

~ご好評につき2009年6月号の再掲です~

『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。最初は少しづつ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! 追記:服部内科は卒業されました!



## あさりとしょうがの炊き込みご飯

材料(分量2~3人分)

- 1人分 390kcal
- あさり(むき身) 150g
- しょうが 50g
- 米2合(360ml)
- A[醤油・酒 各大さじ1
- みりん大さじ1/2]
- 塩少々



今日の料理ビギナーズ  
2011.1月号より

材料の下ごしらえをする 1.米は洗って炊飯器の内釜に入れ、水カップ1と1/2を加え、30分間置く。

2.水適量をボウルに入れて塩を加え、薄い塩水をつくる。あさをざるに入れて塩水の中でふり洗いをし(ざるをふりながら洗う)、ペーパータオルで水けをふく。しょうがは皮をむき千切りにする。

あさりとしょうがを煮る 3. 鍋にA、2のしょうがを入れ、強火にかけて煮立たせ、あさりを加える。あさがふっくらするまで煮て、火を止める。粗熱を取り、ざるを通して、具と煮汁に分ける。

ご飯を炊く 4. 3の煮汁に水適量を加えカップ1/2にし、1に加えて炊く。

ご飯に具を混ぜる 5. 4が炊きあがったら3の具を加えて混ぜる。

## ユーカリ精油

さわやかでシャープ、ほんのりウッディーな香り。原産地はオーストラリアで先住民のアボリジニーは万能薬とし重宝していたそうです。消炎作用や鎮痛作用に優れているため、風邪をはじめとする呼吸器系の炎症に効果を発揮します。今、とても流行しているインフルエンザにも効果があるといわれています。室内での芳香浴におすすめです。



編集後記: 寒風の中を元看護大学生のスタッフOBが訪ねてくれました。

ひとりとは国立循環器病センター勤務で、もう一人は昨年出産し今春現場復帰準備中です。6月生まれのお咲ちゃんは、発育もご機嫌も上々で笑顔がほんとうに幸せそのものです。立春旧正月に赤ちゃんがほっこりあたたかいものを運んでくれました。

院長 H