

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2011年4月号 Vol.42

「芽吹き」



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



列島の東半分に大怪我を負ったわが日本。痛みを感じているのは国土だけではなく人々のこころや精神も傷つきました。そしてこの国の住人だけでなく世界中が衝撃を受けています。多くの大切な命を失った大きな喪失感や被災地の方々の苦境を思いながらも何も出来ずに日が経っていく焦燥感、なぜ今このような大災害がというやり場のない気持ち等。医学的にいえば日本列島は生命そのものが危ぶまれるほどの外傷を負った重症患者です。すみやかな治癒のカギは怪我創部の早急な手当とと治癒促進のための血液循環を回復すること。そのためにはまず被災地へのマンパワーがそして物資や資金が最重要です。そしてたとえ現地に行けなくとも被災された方々を思いやる気持ちや祈りを、血液が体内を循環することく全国から送り続けることが大事なのではないかと思っています。

私の周りでもたくさんの方がすでにアクションを起こしました。地元出身作家の玉岡かおる氏は「…誰もが生かされ何かをしていく特別な宝だ。生きてこそなにか出来るし希望はある。すべて失ってもいちばん輝く宝は残った。(中略)我ら日本人に希望はまたあると信じる」とのメッセージを発信。医療関係者では大学同級生 M 氏がやはり同級生で福島県内病院長の K 氏のもとへいちやく医薬品を持って飛びました。まるでこの時期にあわせたかのように介護施設を立ち上げた開業医仲間 O 氏は被災者のために新施設を無償提供しています。先輩の H 教授は大学病院で万全の後方救援体制を整えて何時でも何でも対応可能と力強くスタンバイされています。師匠のワイル博士は www.drweil.com の Ask Dr Weil 03/17/2011 で放射線健康被害に関する質問への回答として免疫力強化と抗酸化対策を勧め、さらに「(前略)アメリカ国内にいる限り現時点で健康への影響はないといえる。アメリカ国民は自分たちのことよりも、大惨事に見舞われこれから長い復興への道をたどる日本の救済に関心を寄せようではないか。義援金寄付のあて先は以下のとおり…」と大好きな日本の将来を案じておられます。

4月1日付新聞にシンガーソングライターのさだまさし氏の「少年の叫び」というコラムが掲載されました。今回は避難所などで自分に出来ることをしたいと自発的に動き始めた子供たちの様子をよく見聞しますがその象徴的な記事の一部を紹介します。「(前文省略) テレビに映し出される被災地の惨状を見つめながら、日々気持ちが萎える僕の胸に、ある少年の叫び声突き刺さった。気仙沼市の階上中学校卒業生の答辞だった。少年はこの災害に対応できなかった事を悔やみ無念の心を語り、しかし「それでも天を恨まず」と叫んだ。「天を恨まず」とはこの苦しみのなかでよくぞ言った、と僕は一緒に泣いた。そうなのだ、どれほど苦しくとも天を恨まず、己を諦めず、懸命に生きよと僕は少年の涙に叱られた気がした。」3月11日を境にわれわれ自身の中の価値観が変わりました。いままでの生活を見直し、皆の力を合わせて気持ちをひとつにして新生日本の新しい芽吹きを大切にはぐんでいきます。

院長 服部かおる



「やせ=美」幻想の危険

前回は「メタボ」のお話でしたが今回は「やせすぎ」についてです。若い女性の「やせすぎ」が問題になっているのは日本だけの現象です。BMI18.5以下がやせすぎで日本女子の場合1970年以降低下が著明です。特に20歳代30歳代で目立っています。若い女性のやせすぎは骨密度の低下を起しやすく50歳以降に骨粗鬆症になる素地になります。また脂肪組織が極端に少なくなると月経不順や無月経、排卵障害を招きやすく将来的に動脈硬化や認知症などにもつながるといわれています。BMIが標準に近いにもかかわらず、「自分は太っているのではないか」と勘違いをして無理にダイエットに走り多くは食事を減らすことになり必然的に必要な栄養とくに骨の形成に欠かせないカルシウムの摂取が減る。そろそろ「やせていることは美しい」という幻想から脱却すべき時ではないだろうか。瘦・健・美は健康があってはじめて成就するものである。(日経新聞2011.3.20より抜粋)

BMI: 体重を身長で2回割って算出する。30以上を肥満としている。

ちょっとしたコツ



災害時にはもちろんですが、ふだんから自分の医療情報をお薬手帳などに記載しておく役立ちます。内容は、治療中の病名・現在服用している薬剤・通院している病院とカルテ番号・食物と薬剤アレルギーの有無・血液型などです。この情報があればほとんどの場合十分です。

キャベツとえびの甘酢炒め



材料 (2人分)
1人分 180g
キャベツ 1/4
(300g)
むきえび 100g
かたくり粉
大さじ 2/3
合わせ調味料
酢 大さじ 3
砂糖 大さじ 1
塩 小さじ 1/2
サラダ油
大さじ 1と1/2

材料を切る

1 キャベツは芯を切り取り、4cm四方に切って水にさらし、水気をきる。えびは背ワタがあるものは取り、1cm幅に切ってボウルに入れる。

調味料を合わせる

2 別のボウルに合わせ調味料の材料をいれて、塩が溶けるまでよく混ぜる。えびに片栗粉をまぶす。

キャベツを炒めて取り出す

3 フライパンに残りのサラダ油大さじ1を熱してキャベツを入れて、強火でしんなりするまで炒めて取り出す。

えびを炒めてキャベツを戻す

4 フライパンに残りのサラダ油を足し、えびを入れて中火で炒める。えびの色が変わったら酒をふり、2の合わせ調味料を加えて炒め合わせる。キャベツを戻し入れて、からめるようにしてサッと炒める。

今日の料理ビギナーズ 2011.3月号より



編集後記

受付スタッフに新たなメンバーが加わりました。子育て中の元ホテلمان Fさんと華道師範を目指しているSさんです。どちらも医療事務の経験はまだ日が浅く、何かとご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、どうか今しばらく見守って下さいませようお願いします。 院長 H