

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2011年6月号 Vol.43

喫茶去～まあ、お茶をおあがり

梅雨入り直後の大雨の中、久しぶりに大きな学会にでかけました。京都で開催された第11回日本抗加齢医学会総会の主題は『アンチエイジングの心の眼を拓く』。最先端の基礎医学から食生活まで幅広い内容の充実した学会でした。抗加齢医学はもちろん高齢者だけでなく全ての年代の方々が健康に人生を過ごすためのものです。いま医療のあらゆる分野では「予防」が大目標です。医学の新しい潮流も生命科学:Life Science から健康科学:Health Science へと流れています。



学会特別プログラムは茶道裏千家 15 代家元 千玄室氏の「茶道と長寿」と題する特別講演でした。講演は自己紹介から始まりました。「主治医の木下先生にお招きいただきましたがわたしなど加齢もいいところで御座いまして、」と冒頭から心をひらいた語り口で茶道に縁遠い医師らはぐっと引き寄せられました。大正12年生まれ88歳。昭和18年学徒出陣により海軍へ。昭和20年特攻隊に志願。終戦後、大徳寺僧堂で修行。お茶の入った丸いお茶碗を緑したたる地球に見立てて「一碗からピースフルネスを」を唱えて世界平和を訴え各国を歴訪。今回の最初のメッセージはこの国難とも言える状況を「和」の心で皆が力を合わせて乗り切りましょう。毎朝お日様を拝んで生かされていることを感謝すると摩訶不思議な力が湧いてくる。龍牙和尚は龍牙山に住み自然を自分のものとした心境を『木喰草衣、心は月に似る。一生は無念にしてまた限りも無い。もし人居いずれの処にあるかと問わば、青山緑水、これ我が家』と表した。われわれは青山緑水のなかに住まわせていただいていることを皆忘れていた。『ガイア理論』で知られる英国の J.ラブロック博士にお茶を差し上げた際に博士は「地球は生きている。人類は地球にもっと厳かな気持ちで接して大切にしないで」と言われた。(註:博士は地球交響曲第4番にも登場)世界で自然災害が頻発するのは神仏や地球が発する警告だ。毎晩7時までに夕食を済ませ8時半には就寝。睡眠はおおむね良好。朝4時に起床し海軍体操と座禅の日課のあと原稿書きや読書。6時に朝食。海軍の習慣と雲水修行のせいで早食いは改まらないが幸い歯や胃は健康。たまに耳の後方で蝉が鳴く気がならない程度。眼だけは主治医の診察を受けている。身長180cm体重65kgの偉丈夫の体型を維持。日頃大量のお茶を飲むので身体中にカテキンが充満して血液は大好きな緑色ですとユーモアも。最愛の奥様と御次男を続



いて亡くされ世の無常を感じることもあるがいつも茶道が支えになった。日本は礼に始まって礼に終る国。おごりたかぶらず謙虚さを保てば、老人でも障害ある人も誰でも自分の心に従い無理をせずに生き生きとした生活をする事が出来る。とくにわが国の若い人達には元気を出して欲しいと講演は締めくくられ、しばらく感動の拍手が鳴り止みませんでした。学会場ロビーに設えられた震災復興支援チャリティー茶席ではまさに青山緑水を写し取った様な和菓子和菓子と御茶が供されて、和の文化を心と五感で味わいました。まったく別世界の方と思っていた茶道の大御所ですが、同じガイア(地球)号の乗組員先達として僭越ながらおおきな共感と親しみを覚えました。



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



5月31日の世界禁煙デーにちなんで!

当院の禁煙外来の成果を分析してみました!

期間: 2010/1/1~12/31 禁煙外来受診者: 65人

- ① 全体の成功率は63%でした。
- ② 禁煙成功者のうち61%が禁煙の経験がある方でした。
- ③ 受診回数別の成功率は5回全て受診された方は100%で4回の場合は80% 3回の場合は60%です。
- ④ 本数別の成功率は30本以上のヘビースモーカーの場合でも60%の成功率でした。
- ⑤ 喫煙年数と成功率は関連がありませんでした。



まとめ・・・今回の統計の結果、5回の診察をしっかりと受けられた方の成功率が圧倒的に高かった。何度か禁煙をチャレンジしている方や、ヘビースモーカー喫煙者でも、喫煙年数が長くても成功率に大差がないということがわかりました。

トマトとアボカドのおかずサラダ

材料(2人分)

- 1人分390kcal
 トマト 2コ
 アボカド 1/2コ
 さばの水煮 1缶
 (200g)

- 練りわさび小 1/2
 酢 大1
 オリーブ油大 1/2
 しょうゆ小1
 塩 こしょう少々

☆ 下ごしらえをする

1. トマトは縦半分にしてヘタを取り、それぞれ4等分のくし形に切り、さらに斜め半分に切る。アボカドは皮をむいて種を取り、2cm角くらいにおおまかに切る。さばの水煮は汁気を切って、粗くほぐす。

☆ あえる

2. ボウルに[A]を混ぜ合わせ、1を加えて軽くあえる。

今日の料理ビギナーズ2011.6月号



安眠と朝食



良質な睡眠にはメラトニンホルモンが必要です。メラトニン合成に必要なものは必須アミノ酸トリプトファンです。トリプトファンは赤身の魚 豆類(納豆や豆腐) 卵 チーズ ケール パナナに多く含まれています。朝食にこれらの食品とご飯やパンなどの糖質を食べて、太陽の光を浴びるとトリプトファンは元気ホルモンであるセロトニンになります。そして日が暮れると睡眠ホルモンであるメラトニンに変化します。このメラトニンが良質な睡眠を促すホルモンです。睡眠に悩む方は、夕食を軽めにして朝に少しでもこれらの食品を摂って、太陽の光を浴びることをやってみてください。



編集後記

海の中は季節が2か月遅れて進みます。よく和歌山の白浜や田辺などにダイビングに行きます。海の日にはロッジに宿泊して飯炊さん&ダイビングがかわいい赤ちゃん魚の溢れるこの季節(^_^)恥ずかしがり屋のカクレクマノミにも会えるといいなと思います。受付A・S

