

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2012年10月号 Vol.51



## 手紙

人間社会の動きにも左右されずに季節はめぐりまわりの秋を迎えました。自然の恵みを五感で実感する日々です。さて本紙ナチュラルタイムズはおかげ様で50号を越えました。健康に関する情報発信のため書き始め、いまは当院の歩みの記録を併せて刻んでいます。記事も当初は医学情報の紹介でしたが次第に実際に見聞きしたことや是非とも皆様へ伝えたいことが増えてきました。編集部としては読み手の反応が気になることです。リクエストや注文はたいへん有難く大歓迎です。

先日一通の長い手紙が届きました。半月前に奥様 N 子さんを亡くされた M 氏からの丁寧なお便りでした。2年前に脳梗塞で入院した大病院の診断は、思いもかけない進行した肺癌でした。標準的治療の抗がん剤化学療法を終えて M 夫妻は統合医療を求めて当院受診。患者さんは明るく聡明で少女の可愛さを残した中年女性で、若干顔色がすぐれない以外にはとても闘病中には見えず、心準備をして待っていた私達は N 子さんの明るい雰囲気から救われた思いでした。ただし残された時間は限られていると判断し、スピリチュアルケアの必要性を知るため初対面から突っ込んだ問診を行いました。毎日どのような生活か、食事・運動・睡眠の状態、医療に対する考えや価値観、今の体の状況をどう受け止めているか等。家族以外に初めて話すという告白もありましたが幸いに信仰の支えがありました。遠方から二週間毎に来院され病院の検査結果を参考に治療方針を検討しながら N 子さんは完璧な看護人であった M 氏の横で快活にいきいきと豊かな表情で体のこと家族のこと、今できることやしたいことなど様々な話をされました。当方からは自然治癒力を最大限に発揮し治療をめざすためいくつかの提案を素直に受け入れて下さいました。惜しくも3ヵ月後に永眠されたのですが、M 氏の手紙からその数日前まで買い物に出たりごく普通の生活であったことを知りました。また手紙には厳しい医学診断を下された患者の家族の視点でがん治療現場の様子がうつらっていました。「ただ延命のみで治療を目指さない医療などありえるのかと信じられない思いでした」「人間は決して絶望と共に生きることではできないと思う」「ただ恐れてばかりいた病氣と恐る恐る直面しようと決意し本屋で書物を探した」「絶望のどん底で一条の光をみたように感じた食事療法。これで治るかもしれない、難しくても可能性は零ではない」さらに研ぎ澄まされた感性で「化学療法を受けた病院ではこちらの意向を親身に尊重してもらい有難い思いながらもがん治療に関わる医療従事者共通のペシミズム(悲観)を感じざるを得なかった」「何よりも生き抜くのだという精神力を重んじる考えは果たして意味がないのだろうか、私にはとてもそのようには思えない」とも。そして「服部内科との出会いで N 子の生活が変わりました。闘病生活の最後の時期を支えていただき心から感謝しております」と結ばれていました。この得難い貴重な手記は当院スタッフ全員で回覧し共有し、私たちの医療への想いが深まったことはいまでもなく M 氏夫妻の思い出は皆の胸の中でいつまでも生き続けることでしょう。 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-naka.com>  
Tel(078)222-5566



## グローバル化する食生活

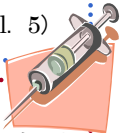


中国系シンガポール人を対象とした研究でハンバーガーやホットドッグ、フライドポテト、ピザなどの西洋式ファストフードを日常的に摂取する人では冠動脈性心疾患(CHD)死亡と2型糖尿病発症リスクが高いことが分った。西洋式ファストフードを週2回以上食べる人は全く食べない人に比べCHDによる死亡率が56%、糖尿病発症率が27%高かった。さらに週4回以上ファストフードを食べる人では、CHDによる死亡率リスクが79%高かった。ファストフードは一般的に高カロリーで1食分の量が多く、原料の肉類加工品や高度に精製された炭水化物が特徴である。そのほとんどは塩分とコレステロールの量が多く、食品中の脂質は健康に良くない。今回の解析では、西洋式のファストフード摂取頻度が高い群は若齢者が多く学歴と身体活動レベルは高かった。(Medical Tribune 2012年8月号より引用)



## 糖尿病と認知症

21世紀になって認知症(脳血管性認知症、アルツハイマー病)が増加。研究が進んで耐糖能異常(IGT)・糖尿病は認知症と関係があることが分ってきました。九州の久山町研究から糖尿病はアルツハイマー病の有意な危険因子で、脳血管性認知症でも同じ結果でした。空腹時血糖よりも食後血糖の上昇が認知症発症と密接に関連しています。糖尿病の患者さんは、動脈硬化性疾患の予防の観点から食後血糖値の管理が必要ですが今後は認知症の予防にもつながっていきそうです。認知症は脳卒中や虚血性心疾患と同様に生活習慣病のひとつとみなしてもいいのではないかとされています。(KISSEI KUR2012 Vol. 5)



## インフルエンザの予防接種のお知らせ

10月9日より接種を始めます。予約制で料金は前払いでお願い致します(1回接種3000円、2回接種5000円、65歳以上の神戸市民は1000円)混雑をさけるため、問診票の記入及び体温測定はあらかじめ自宅で行って、当日ご持参下さい。妊婦や授乳中の方もインフルエンザ接種は支障ありません。また病氣治療中の方はご相談下さい。



## 本の紹介

昨年12月号でご案内した師匠のワイル先生の最新刊 **Spontaneous Happiness** の翻訳が出版されました。翻訳はワイル先生の旧友でもある上野圭一氏です。邦訳タイトル「**ワイル博士のうつが消えるころのレッスン**」～幸せを感じる8週間のころとからだのケア～角川出版 ¥1800+税  
当院でもお買い求めいただけますので受付でお申し出下さい。

## 編集後記

猫と暮らしはじめて2年半が経ちました。我が家には先輩犬達も同居していますが、...いつのまにか立場は逆転で、踏み台にされたり、跳び蹴りされたり。フカフカの犬用ベッドもいつのまにか猫のベッドです。そんなこんなで、我が家はいつもにぎやかです。 UK

