

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2012年12月号 Vol.52

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

おめでとうございます!

神戸の一年の終わりの恒例行事となったルミナリエ、東北大震災後は本来の目的である鎮魂と復興が再認識されています。それぞれの胸の想いを輝く光の回廊に重ねる神戸ルミナリエ・ウィークです。さて今年は医学界でも大きな星が誕生しました。ストックホルムの12月ノーベル・ウィークで医学生理学賞を受賞された山中伸弥教授です。初めにこの朗報が舞い込んだのはわが国が隣国との外交領土問題に直面して国中が内向きの気分が陥っていたときでした。閉塞感を感じる日々が続くなかで明るいビッグニュースで久しぶりにわくわくと胸躍る気持ちを味わいました。

2年前に母校神戸大学同窓会総会の招待講演で研究の内容を詳しく伺う機会がありました。現在に至るまで苦勞の連続で「人間万事塞翁が馬」が人生のモットーでしたが、最後には天から選ばれたとしか思えないシンプルさで20~30年はかかるとされた実験をわずか1年で世紀の大発見を成し遂げました。教授の研究は誰もが理解しやすく近い将来目に見える形で社会に還元されますが、「患者一人一人の顔を思い浮かべ、またどうやって世界中の人にiPS細胞を使ってもらえるかを考えながら研究している」とのこと。実際に世界初の臨床研究が神戸の先端医療センター・眼科で計画されています。当院の患者さんにも今か今かと待ち望んでいる方がおられます。

また教授は別の機会には「医師や研究者は謙虚な姿勢で目の前の事実を受け止めるべきだ。表に出ている身体の能力は氷山の一角でしかない。患者さんに起きていることをありのままに受け止めることによって初めて人間の潜在力の大きさを理解することが出来る。人間には計り知れない大きな可能性があり

自然が先生だ。」とも語られました。統合医療の基本理念にぴったり一致する言葉が最先端を行く医学者から発せられ、医療界の未来は明るいと感じた次第です。周りの人々への感謝の気持ちを素直に表し、スポーツマンらしい誠実な清々しさや関西人のユーモアを愛する心など人間味にあふれた人柄です。学年は異なりますが同じ時期に在籍した神大OBのひとりとしてたいへん感慨深く思います。今後ご活躍を応援し続けるつもりです。

言葉に関することでごく最近ですが気になったことがもうひとつ。医療現場における医師の言葉です。病院などで行われるインフォームド・コンセント(説明と同意)の登場で病状や検査、治療について詳しい説明がされています。いっぽう予期される副作用や合併症などマイナス事象の説明も引き受けることが求められます。現在がん治療などの現場では、病名や進行度はもちろんのこと末期癌の余命なども患者本人に知らせるそうです。しかし数名の患者さんから聞いた担当医師との淡々としたやり取りの様子は、病名を告げるか告げないかと大論争した世代の医師として、果たしてそれでいいのだろうかという疑問が湧きます。皆様のご意見はどうでしょうか。

院長 服部かおる

知っていますか? インフルエンザ

通常1月下旬から2月上旬に流行します。冬場の乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めます。インフルエンザウィルスにとって絶好の環境です。風邪とは別もので、インフルエンザの予防接種は風邪には効果がありません。

症状 普通の風邪は、鼻水、のどいた、せき、微熱などが症状の中心です。インフルエンザでは風邪の呼吸器症状に加えて、感染後1~3日後に突然38度以上高熱、筋肉・関節痛、悪寒、全身のだるさなどの症状が強くなります。解熱後も48時間はウィルスの感染力があるので気をつけましょう。

アロマセラピー

精油の芳香成分は脳を刺激し、自律神経系に作用します。すなわち、交感神経と副交感神経のバランスを整えます。不眠症にはいくつかの原因がありますが、夜間にリラックスする方の副交感神経が優位にならず入眠できないのも原因の一つです。不眠に作用する精油の成分を含有するものにラベンダー・イランイラン・プチグレン・クラリセージがあります。入眠前の芳香浴がおすすめです。

鮭のかす汁

材料 (2人分) 生鮭(1切れ約80g) 2切れ 大根5cm 人参1/2本 ねぎ1/2本 春菊少々 煮汁(だし2カップ 酒粕50g みそ大2 みりん大1/2)



1. 酒粕は小さくちぎり、1/2カップのだしに浸して柔らかくします。
2. 鮭は一口大に切り、皮をむいた大根は3~4mm厚さのいちよう切り、人参は長めの乱切りに。ねぎはぶつ切り、春菊はざく切りにします。
3. 鍋に残りのだしと春菊以外の野菜を入れて火にかけ、野菜が少し柔らかくなったら鮭を加えて火を通します。酒粕とみそを溶き入れ、みりんも加えてさっと煮て、最後に春菊を加えて火を止めます。

酒粕の成分と効果

酒粕にはビタミンやアミノ酸など米や酵母由来の栄養素が多く含まれる。注目すべきは蛋白質の一種のレジスタントプロテインで胃で消化されずに小腸に達し、脂肪を吸着して便として排出する。そして便秘の改善や血中コレステロールの低下、肥満抑制の効果がみられる。また酵母由来のS-アデノシルメチオニン(SAM)も多く含有しアルコール性の肝機能障害やうつ病、関節炎にも効果がみられる。(日本経済新聞2012年11月10日より)

☆院長からお願い☆

当院ではサプリメントなどの相談も受けていますが他所の医院処方のお薬(漢方も含む)を服用中の方は必ずお知らせください。とくに高血圧や高脂血症、糖尿病などの長期常用薬は飲み合わせや副作用チェックが必要です。よろしくお願いたします。