

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2012年6月号 Vol.49

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

## 先達に学ぶ

緑が濃くなりこの夏の気温が気になるこの頃です。関西では節電が求められていますがいつの間にも電気に頼る生活になったのだらうと思います。反省を込めつつ街中でも自然の涼をとることを楽しんで工夫しています。

桜の頃に京都で内科最大の学会、内科学会総会が開かれました。特別講演は100歳の現役医師日野原重明先生。介添えなしで壇上に立たれて一時間の講演。さすがにお話ほうまく聞き入りました。近代医学の黎明期からのご自身の道程を伺い、ああ長く生きていられるのだと改めて実感。講演の結びは内科分野でこれから一番求められるもの、でした。それは家庭医や総合診療でありその理念は全



人医療です。全人医療は Body 身体, Mind 心, Spirit 精神を併せたものだと力強く提唱されました。じつはこれは統合医療の理念とぴったり一致しています。格式高い医学会の場で統合医療の理念が唱えられた

ことで大感激し、われわれワイル博士門下の活動もいよいよだと思いを新たにしました次第です。

また五月下旬の週末、伊丹市立美術館で開かれた熊谷守一展に行きました。97歳(1880~1977)の長寿をまっとうし約70年にわたり絵を描き続けた超俗の画家。東京美術学校(今の東京藝術大学)学生時代から才能を発揮し、展示されていた当時の自画像は今にも動き出しそうな迫力でした。長い生涯は経済的困窮や子供らとの死別など決して平坦ではなく、70歳の脳卒中発作のあとは写生旅行をやめて屋敷から出ずに暮らしました。以降20年余りにわたって身の小自然と小さな生き物を題材にして「いのち」を無限に追求した独特の世界を展開しました。最近では絵だけでなく画家自身の生きざまも人々の共感を集めて新たな人気が高まっています。

さてタイトルの「先達に学ぶ」ですが、広辞苑を引くと『せんだつ【先達(セダチとも)】その道の先輩。案内者。指導者。「少しのことに先達はあらまほしき事なり」(徒然草)』とあります。情報があふれた現代の生活では判断に迷うことが多くなったと感じます。診察室でも体調不調そのもの以外に健康や病気の情報整理のご相談が増えました。インターネット検索で簡単に回答が得られてわかったような気になりますが、それが正しいか信頼に値するかという最終判断は自分で下さなくてははいけません。また情報だけでは

得られないものもあります。出会いやなまの言葉から得られる感動や心に響くメッセージそして生きる力そのものです。いま世界中から元気出して、と励まされているわが国。かつて日本にあっていまは失われ



つつあるもののひとつ「先達に学ぶ」ことは、視野を広げ考え方の偏りを正し心の軸をまっすぐにするのではないのでしょうか。めまぐるしい変化の世だからこそ、遠くや近くの先達のメッセージによく耳を澄ませたいとおもいます。暑さに向かいます。どうか皆様心身ともに健やかな夏をお過ごしください。院長 服部かおる

## GIについて学ぼう!

GIとはグリセミック・インデックスの略で、食後血糖の上がりやすさを示す指標のことです。

GIが高い食品は一気に血糖を上昇させ一度に大量にインスリンが分泌されます。逆にGIが低い食品では、血糖値の上昇も緩やかでインスリンの過剰分泌もなく糖はおだやかに体内に取りこまれます。血糖値の上昇をおだやかにすることはメタボリックシンドロームが気になる人やダイエット志向の人にもおすすめです。(参考:大塚製薬ホームページ)

### 【食品のGI値について】

穀物は全体に高めですが全粒粉や玄米、蕎麦やパスタ(但しアルデンテのもの)はGI値が低めです。人参は高GIですが炭水化物含有量は少ないですから馬のように食べない限り!問題ありません。加工品や精製食品(スナック菓子、白パン、甘い飲料やデザート)を減らし、小麦粉よりは全粒粉を、ジャガイモの代わりにさつまいもを、トロピカルフルーツより季節の果物を選ぶといった心がけをすることが細かく計算するよりもより実際のGI値の捉え方といえるでしょう。

参考文献 <http://www.drweil.com>

## 本が完成しました、6月9日出版!

昨年12月に本紙でご案内した著書が出版の運びとなりました。ワイル先生の弟子仲間9人の共著です。タイトルは「ぼんの木出版税込み1470円」院内の見本をご覧ください。販売もしています。



## ロンドン五輪

今年のオリンピックは楽しみです。神戸出身の選手が、マラソン・重量挙げ・馬術・シンクロ等続々と出場するからです。なかでも陸上の男子やり投げのディーン元氣君を応援しています。かつてアリゾナへ行く前にイギリス人のお父さんに英会話を教わりました。五輪でも活躍して名前が通じわれわれに元気をもたらしてくれますように!

## 編集後記

初めまして。4月末より勤務させて頂いています。不慣れなことが多くご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。そんな新米の私ですが先日さっそく大型連休をいただきハワイに行ってきました。“天使の海サンドバー” オアフ島のシンボル“ダイヤモンドヘッド” 透明度が高く美しい“カイルアビーチ” 水深30mを散策する潜水艦“アトランティス・サブマリン”を体験し自然の素晴らしさに触れました。海亀もパッチリ見ました。美味しい食事もしました。マカダミアナッツソースのパンケーキ、アボガドバーガー、地ビールとロコモコ。小倉智昭の店のオックステールラーメンはもう一度食べたいです。現地のガイドさんおすすめ料理のアヒホキが心残りです。もちろんショッピングも楽しみ、休暇を堪能しました。先生、先輩方ありがとうございました。 受付 N・M

