

ナチュラタイムズ

フラワーロード服部内科 2012年8月号 Vol.50



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三宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
Tel.(078)222-5566



現代「時間」考

厳しい暑さが続いています。夏ばてにならないコツは屋外や屋内でも暑さを避けること、滋養のあるものを食べ冷たいもので胃腸を弱らせないこと、そして十分な睡眠です。子供や高齢者のみならず、ふだん元気な人もよく気をつけましょう。

さて6月刊行の著書「統合医療とは何か?が、わかる本」を関係者各位に献本しましたところ多くの反響が寄せられたなか、予想もしない嬉しいことがありました。100歳の現役医師 日野原重明先生からお返事をいただいたのです。本は新老人の会事務局宛に送りましたのでお手元に届けば幸いですと思っておりましたから、思いがけなく手書き直筆の手紙が送られてきてほんとうに驚きました。私自身はもちろんのこと当院スタッフ一同も大感激し日野原先生から新たな力をいただきました。



ところで先生は今年6月からソーシャルネットワークのひとつフェイスブックの使い方を学んで開始し、ともかく毎日ご自身のメッセージをインターネットで送ることを自分に課せられたそうです。毎日というのはすごいことです。そのなかで印象に残った記録がありました。6月末ある私立学校の小・中・高校生と父兄1500人の前で『命の授業』のモデル実演をされた時のものです。「命はどこにあると思うかい?」の問いに聴診器を持たされた小学生たちは「心臓」と答えますが、心臓は単なるポンプに過ぎなくて(先生の元々の専門は循環器疾患です)自分が使う時間そのものが「命」なのだとして説明し「大人になったら、人のために貴方の大切な命を使いましょう」と締めくくりました、と書かれています。他の誰でもない100歳で人一倍元気に社会活動されている方の言葉の重さを感じました。

地球の裏側のロンドンオリンピックも身近に感じられる現代生活です。さまざまな面でグローバル化は今やあたりまえになりました。また何でも「早く速く」と数字やスピードが求められる時代でもあります。最近の医学トピックスのひとつに時間医学があります。寝る間も惜しんで仕事や勉強、趣味に時間を費やすとどうなるか。体内にいくつもある体内時計がずれてくるのです。不眠症になるというだけではなく、血圧の日内変動やコレステロール等の脂質代謝や血管の炎症の調整(炎症が慢性化すると動脈硬化につながります)に影響があります。体内時計機構と老化や寿命との関わりも注目されています。乱れた生活リズムを取り戻し正常化することは健康長寿につながるのです。夜更かし気質の日本人にはサマータイム導入は社会的に必要でも健康によくないと睡眠学会が政府に提言したとも聞きました。不眠を自覚する方はお薬に頼る前に、自分が眠れない原因は何かを考え、毎日の生活リズムで改めることはないか見直すことをまず行いましょう。そのようにセルフケアに取り組むことで、よりいっそう健康な人生を自分の手で創っていくことができるのだと思います。



院長 服部かおる

医療被ばくについて

放射線被ばくすると何年何十年後にがんや心疾患などの危険性が増します。1mSv(ミリシーベルト)浴びると1万人のうち一人に発がんの影響があるとされています。医療検査でも放射線を使います。放射線障害は蓄積されますからCT検査(1回約10mSv)を5回受けると積算線量50mSvで、200人に1人ががんになる計算です。1mSvのエックス線あるいはガンマ線をあびると約30個の細胞に1個の割合でDNAが傷つきがんになる危険性が増加するのです。医療被曝を記録して放射線防護の意識を高めましょう。

検査の被ばく線量 参考値

日本放射線公衆安全学会・編

「医療従事者のための医療被ばくハンドブック」より抜粋

胸部レントゲン 0.03mSv 胸部CT 7.9mSv
乳房マンモグラフィ 0.4mSv 全身PET 4.4mSv
胃透視(バリウム) 3.1mSv



ラベンダー精油

精油のなかで最も色々な恩恵をもたらしてくれ広く用途の精油です。

体への作用:頭痛、関節痛、神経痛、生理痛、筋肉痛、あらゆる痛みや火傷、日焼け、湿疹などの炎症を緩和させます。また自律神経系のバランスをとり、体全体の免疫力を上げる効果があります。

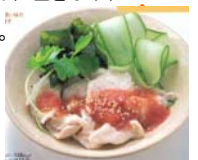
心への作用:優れた鎮静作用があり、心をおだやかにして心地よい睡眠を促します。オレンジ精油と合わせて認知症予防にも使われます。



ささ身のくずたたき梅だれかけ

【材料】鶏ささ身250g 生姜汁、塩少々 小麦粉適宜 三つ葉少々
わかめ(水でもどしたのもの)50g きゅうり縦薄切り1/2本分
A【梅干し3個分の梅肉 昆布茶小さじ1/3 みりん大1 水大3
油大2】いり白ごま少々

- 1 ささ身は筋を除き、一口大のそぎ切りにする。生姜汁、塩をふり、小麦粉を薄くまぶして熱湯で茹で氷水にとり水気をふく。
 - 2 わかめはざく切りにする。
 - 3 器に①を盛って②、きゅうり、三つ葉を添える。
- Aをよく混ぜて肉にかけ、いり白ごまをふる。



<編集後記>

初めまして。8月から勤務させていただくことになった看護師です。生まれも育ちも神戸でKOBEが大好きです。看護師の仕事のかたわらアロマセラピーの学校で勉強中です。今まで「香だけのもの」と認識していましたが、学んで使ってみると、アロマが人間に与える影響はすごい!アロマセラピーについて学びを深めていきたいと思っています。

あともうひとつ私の癒し、それはHawaii & hulaです。Hawaiiはやっとなん年行きました。海と空が最高でした。hulaは始めて5年です。今では「踊っていない自分は自分ではない」と思うほど、なくてはならない存在に。これから元氣張っていきますのでどうぞよろしくお願ひします。看護師 T

