

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2013年2月号 Vol.53

## こころのレッスン

今年の節分は鬼がにっこりと笑ったような暖かさで立春を迎えました。元旦よりもむしろ物事や人が動き始めるこの季節に新しい歳の息吹を感じます。いっぽう世の中はダイナミックに動き続けていてたくさんの情報や実社会の変化がひとりひとりの生活にも影響を与えています。数年前には変化を楽しむこともひとつの方法だとのんびり構えていましたが現実の動きはますます加速度を増しているようです。

さて今回は昨夏出版された師匠の新刊「ワイル博士のうつが消えるこころのレッスン」(原題 Spontaneous Happiness) のご紹介です。これまでに診察室で何人かの方にはお勧めしましたが、この現代を健やかに生き抜く智慧が詰まったガイドブックともいべき本です。統合医療では「健康」の定義を次のようにとらえています。完璧な健康ということはまずあり得ない、なぜなら人間の心や身体は少なからず揺れ動くことがあたりまえのことで、その全体がおおむねバランスよく平衡を摂っている状態(ホメオスタシス)を健康だと考えています。心の面でいえば、ときおり軽～中等度の抑うつ気分になることは正常な反応であり、気分のふれのバランスがとれている状態とは、ただ幸福や満足を感じている状態ではなく「知足 contentment」(足るを知る心)、「平穏な受容 calm serenity」の心境に到達することだとワイル博士は言っています。また老子の言葉を引用し、知足とは欲求や欲望を満たすことのみに関心を集中させないで自己のありようや与えられた状況をそのまま受け入れて安らぎや幸福を感じるころであると解説しています。アメリカでは「こころは鍛えられる」「幸福や慈悲心のような感情も練磨することができる」として仏教瞑想法のマインドフルネス訓練が注目されています。日本人のわれわれにはとても理解しやすい方法です。また豊かさやテクノロジーの影響を受けた今のライフスタイルがこころへ及ぼす影響も無視できません。運動不足や睡眠習慣の変化、希薄な人間関係、加工食品の大量摂取、消費への欲望等に取り囲まれた現代社会と、かつて狩猟農耕生活や洞窟暮らしをしていたときと変わらない人間の脳や身体のミスマッチを矯正するために、日常生活をどのように工夫すればいいか、という具体的方法が詳しくまとめられています。決して洞窟生活に戻ろうという提案ではありませんので、どうかご安心を!

先日、心理学者で心理療法家の河合隼雄氏に関する興味深い新聞記事を読みました。臨床心理学で患者を治療しうることか問われて「治るかといわれれば、そもそも治るとはなんぞやということになるわけで、その線引きがむづかしい。人は生まれてきたこと自体が病気みたいなものであって、完全なる治癒ということになれば、生まれてこないか、あるいはあの世に行ってからということになりませんか。治ればよし、治らなくてもまあええやんというスタイルでやってきたわけですが。」(ひと言の余韻; 河合隼雄との禅問答より) 日々眼前の患者さんの一刻も早い治癒をめざしている臨床医には一瞬肩の力が抜けるような言葉です。 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三宮駅より北へ、加納町交差点南  
<http://www.hattori-naika.com>  
TEL(078)222-5566

## 禁煙のススメ

新年度の新スタートを控えて禁煙を思案中の方も多いかと思えます。当院ではこれまで500名近くの方に禁煙指導を行い、それぞれの方の成功への記録をまとめて院内で紹介していますのでぜひご覧ください。禁煙補助薬が保険適応となって禁煙はより容易になりましたが、たくさんの方をサポートしてわかったことは成功の秘訣は、まずご本人が「よく決意していること、そして明白な動機づけがあること」です。このふたつの条件がそろえば成功率は100%です。このため当院の禁煙外来5回コースでは、初回の聞き取りと禁煙の手順などの解説に1-2時間の時間をいただいています。また血管年齢や肺年齢も始めに測定していますが、3ヶ月という限られた期間の中で目覚ましい身体の変化を示されることも多くて、われわれも禁煙マラソンの伴走者としてやりがいを感じています。

## ワイル博士の医食同源レシピ オイル・ブロッコリー

このおいしくて健康によい野菜の調理法は簡単でとても美味しく出来ます。乳腺疾患の方にもアブラナ科の野菜はとくにおすすめです。ブロッコリー大ひと株を小房に切り分け洗って水を切る。1/4カップの水を入れた鍋に入れ、オリーブオイル大さじ1、にんにくスライス5~6片、塩少々、好みで一味唐辛子を加える。蓋をして鮮やかな緑色になり茎の歯ざわりがよくなるまで強火で5分程度蒸す。蒸しすぎないことがコツです。出来上がったら温かいうちに、パスタにもよく合います。



## キッチン消臭対策

**電子レンジの消臭** レモン精油2滴をカップ1杯の水に入れ「温め」をスタート。

**まな板の臭い消し** ビニール袋にまな板を入れて水を満たした中にレモンやペパーミント精油を6~7滴入れてよくかき混ぜ、朝まで浸した後に日光消毒します。

**排水の臭い** お鍋にお湯を沸かし、レモングラスやユーカリ精油を10滴程入れ、よく部屋に香らせてから、キッチンのステンレスにさっとかけるとすぐに臭いを消してくれます。

**キッチン周りの掃除** レモンを4滴たらしよくかき混ぜ、絞ったタオルで掃除します。レモンの香りには消毒作用、消臭作用があり、生臭い臭いを消してくれます。



## 編集後記

大河ドラマ「八重の桜」子役の鈴木梨央ちゃんの演技に釘付けです。親が絶対である時代、叱られ黙りこむ八重の表情に「それでも私はやりたい」という強い意志を感じました。そういえば、4歳のわが娘も、こんな表情をする時があります。あれは反抗ではなく、意志を持っていることであり、喜ばしいことなのかもしれない。もっと、瞳の奥の心を見てやらねばと気付かされたのでした。 受付T

