

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2013年4月号 Vol.54

温故知新

門出の四月、新年度を迎えて当院でもメンバーの動きがありました。3回目の出産を控えた栄養士 N さんは互いに慣れ親しんだ患者さんらと名残を惜しみつつ2月が最終の栄養相談日でした。3月からは大企業の社員教育や健康に関する事業を総合的に行う会社所属で、若手ながらベテランで元気いっばいの管理栄養士 M さんが担当です。また2007年から勤めてくれた看護師 U さんが市内の新設病院に新天地を求めて4月中旬に当院を卒業します。すべての患者さんのカルテが頭の中に収まっている貴重な存在で、とくに当院で力を入れている禁煙指導ではその功績が大きかったと感謝しています。後任は大学病院での臨床経験が豊かでしかも初めから統合医療をよく理解している M さんです。たいせつな看護業務の引継ぎは時間をかけて十分に行いましたが、新しい体制がスムーズに流れるようになるまで、どうか今しばらくご理解をいただきますようお願い申し上げます。



5月第3週には院長の私がお休みをいただいて学会へ参ります。海外での医学会発表はほんとうに久しぶりです。日本伝統文化と絡めて統合医療の精神性や医療のスピリチュアルケアを紹介していく予定です。この準備のために海外発表目線で勉強を少しずつ深めていった結果、世界でも有数の歴史ある国日本のすばらしさに今さらながら目覚めています。ちょうどこのタイミングに、神戸の鈴木商店を描いた歴史小説「お家さん」の作家玉岡かおるさんが、「かつて神事だった大相撲を見て）やはり日本の伝統にはひざまずきたくなくなる。新しい感覚を取り入れ進化するのも大切だし、温故知新で古き良きものから学ぶこともまた大事。」と書かれているのを読みたいへん共感を覚えました。また先日、今春大阪市保健師に就職する OG をふくむ看護師4人と兵庫県保険医協会の講習会に参加しました。タイトルは「エビデンスに基づく鍼灸治療」。明治国際医療大学（旧明治鍼灸大学）で教鞭をとっておられる伊藤先生の白熱講義でした。鍼灸治療の歴史はとても古く西暦701年大宝律令で鍼師・鍼博士が定められています。湯液〔漢方薬〕と共に当時の医療の中心的存在でした。韓国や中国から伝わった鍼灸技術は日本で発展進化しました。鍼の太さも髪の毛ほどに細く洗練され、ツボを探る技術も日本独自のものです。痛みの緩和、リラックス効果、血流改善、自律神経機能調整に加えて近年では神経や血管の再生促進効果があるということです。また歯科領域やがん治療への活用、日常診療では不眠、肩こり、目の疲れや全身疲労などへの応用とセルフケアの仕方、慢性頭痛患者対象の厚生労働省研究の全人的アプローチなど、興味ある話題が満載で3時間の講習はあっという間に終わりました。



旧くて時代遅れだとかグローバルな世の中にそぐわないと思って日本人が手放してきたもののなかにたくさんの宝物があったのだと思わずにはおれません。身の回りのモノは「断捨離」できますが、わが国固有の伝統や文化はかけがえのないもので、日本人のみならず人類の宝だと思う今日この頃です。 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



体内時計の調律をしましょう

人のカラダと心を昼の活動の状態に切り替えて、自然な眠りへ導くようリズムを刻んでいます。しかし乱れた生活習慣によりこのリズムも乱れてしまいます。春から夏にかけての季節のかわり目にはとくに注意が必要です。

よりよい生活リズムのコツ

- 起床後、カーテンを開け日光を取り入れましょう
- 休日でも同じ時刻に起きましょう
- 3度の食事は規則正しくとりましょう
- 軽い運動習慣を身につけましょう
- 夕方以降の昼寝はやめましょう（昼寝をするなら、15時までに30分以内にしましょう）
- 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう
- 就寝前の喫煙はやめましょう
- 夕食後のカフェイン摂取はやめましょう
- 就寝前のお酒はやめましょう
- 就寝前のテレビやパソコン、携帯電話は控えましょう



ORIGINALホットパックの販売始めました！

当院で点滴などに使用している、人気のホットパックです。中身はお米です。電子レンジで2分程温めて使用します。肩周りを温めるのに適した細長いタイプとお腹や腰に適した四角いタイプの2種類あります。可愛いカバー付きです。冷え性や頭痛、肩こりの方に好評です。お米の心地よい温かさを是非お試しください。詳しくは受付でお尋ね下さい。



グリーンピース入りみそスープ

材料がグリーンピース1カップ 信州みそ大さじ2 塩少々
作り方

1. 鍋に湯2カップを沸かしてグリーンピースを入れ、柔らかくなるまで12~13分ゆでます。ざるにあげて水気を切り、ゆで汁もとっておきます。
2. すり鉢にグリーンピースを入れてすりつぶし、ペースト状になったら1のゆで汁ですり伸ばし（ゆで汁ごとミキサーにかけても）、鍋に移して火にかけます。一煮立ちさせてみそを溶き入れ、塩で味を調えます。 幕内秀夫 著

粗食のすすめ 春のレシピより



編集後記

気付けば5年半という期間を服部内科で勤務していました。居心地の良い職場で、いつも穏やかな心で働くことができました。定期的に受診される患者さんには、ついつい親しい気持ちになってしまいました。ありがとうございました。新しいスタートががんばっていきます。 看護師 U

