

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2013年12月号 Vol.58

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.nattori-naika.com>
Tel(078)222-5566



こころの習慣

2013年は大学卒業後節目の年にあたり同時に同級生が母校神戸大学呼吸器内科教授に就任というおめでたが重なりました。新神戸で開かれた記念同窓会兼祝賀会では地元ということで幹事役を務めましたが集合時のなんとなく硬い空気は同窓会マジックであつたという間に和やかな雰囲気。全員の職業が同じという特殊性もあつて時空間のギャップはなく、会話はおおいに盛り上がり明日からまた頑張ろうと誓い合いました。多忙な日常に埋もれていた大切な絆を実感した秋の好日でした。



先日上記教授直伝の禁煙相談外来の実績を評価されて県の保健所から教育講演に招かれました。当院の禁煙指導はまだ自費診療扱いだった2005年からですが、改めて数えると総数500名がチャレンジされていました。そのうち規定の5回すべて来院された方は全員成功でしたが、治療が中断し結果が確認できない方も多かったです。情熱を込め独自の工夫を凝らした禁煙サポート外来ですので講演依頼をきっかけに成功率をもっと高めたいと看護師と一緒に勉強会に出かけました。そしてそこでは目からウロコが落ちる気づきの連続でした。喫煙の保険診療上の病名は「ニコチン依存症」です。この依存には身体的依存と精神依存があります。パッチや飲み薬で身体的依存は比較的楽に乗り越えられますが依存症の主体である精神的依存のケアに関しては国内ではまだ十分とはいえません。勉強会ではあらゆる依存に共通する心の動きが解説されました。アルコール依存や問題飲酒、喫煙、麻薬覚醒剤などの薬物、ギャンブルや買い物依存、ネット依存、摂食障害と体重管理、うつや統合失調症、また盗癖や性犯罪までも。(参考文献;リラブス・プリベンション日本評論社)タバコやお酒そのものが人の意識や行動を支配していると思われがちですが、実際には依存対象物にパワーを与えているのは人の心です。依存症から開放される方法は、日常生活のなかでそこへ至るきっかけや道筋に気付く 新たな行動を学習 その習慣を克服する対処能力(コーピング)を得る 対象物への執着を軽くする、すなわち思考や気分が行動を生むという東洋の心理学 Zen に基づく心理行動学です。このことは本紙で以前にご紹介した師匠ワイル先生の「うつが消えるこころのレッスン 原題 Spontaneous Happiness」にもわかりやすく解説されています。日頃診察していてライフスタイルが心身の健康に与える影響をしばしば痛感します。イライラ型喫煙の方はどのような場面でイライラするかを観察する、食生活に問題がある人はそのパターンを客観的に調べる、などがほんとうの健康への第一歩といえます。地球が小さくなり情報にあふれ、物事の流れる速度を増し、地球環境の異変も頻発している現代社会、健康的なライフスタイルを作り上げるためには各自が相当がんばって知恵を絞らなくては!また最近気がかりなのは何事も経済優先で一番たいせつな「いのち」さえもその価値基準で押し流されようとしていることです。

一年のうちでもっともあわただしいこの時候、どうか皆様くれぐれもご自愛ください。



院長 服部かおる

知ってますか? 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。インフルエンザウイルスにとって絶好の環境です。風邪とは別のもので、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時間はウイルスの感染力があるので気をつけましょう。

「咳エチケット」「マスク着用」のお願い!



当院では感冒やインフルエンザ対策として咳エチケットの徹底をお願いしています。咳エチケットをよく理解していただきご協力をお願いします。なお、体温が37.5以上の方や咳が出る方にはマスク着用をお願いしています。

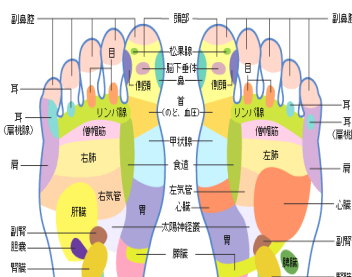
咳エチケット 厚労省では、インフルエンザなどの感染拡大を防ぐため「咳エチケット」の呼びかけをしています。マスクをしないで咳をすると、目には見えなくても、唾液や痰のしぶき(飛沫)が周辺2メートル程度飛び散るといわれています。飛沫の大部分はマスクで防ぐことができます。

咳をしている人はマスクを着用する。
咳やくしゃみの際にはハンカチで口と鼻をおおう。
使用後のティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に!



~シリーズ リフレクソロジーの活用~

第三回目は具体的な反射区(上半身)について。足の裏を図のように見て、ちょうど人がこちらを向いて座っている形で内臓の反射区が存在します。実際には親指の腹、上側1/3を使って反射区全体を這うように動かして刺激します。少しテクニックが必要ですので、マッサージ棒を使ったり、指の関節を利用してもいいですね。そのときに、**痛気持ちいい!**くらいの強さが丁度いいですよ。ご自分の全体重をいつも支えてくれている足さんに日頃の感謝を込めて労ってあげてくださいね。



看護師 O

~編集後記~

この12月は一入娘の5歳の誕生日。妊娠中は理想の母親像を思い描いていた我が子との生活。実際、理想の母親像はがらりと崩れ、毎晩娘の枕元で「ごめんね、今日もいい母ちゃんじゃなかったね・・・」と謝り続けてきました。母になって5年足らず。一人の人間を育てる大仕事、まだまだ母ちゃんはこれからです。お互い5歳同士、一緒に育ててゆきたいと思う今日この頃です。 受付 T

