

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2014年 夏号 Vol. 60

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

開院 10 周年を迎えて

ゴールデンウィークの谷間に学園都市の神戸市看護大学の講義に出かけました。2008年からの恒例行事です。同じビルの心療内科医竹林先生やアロマ学校相原校長、看護大学江川教授らと共同して統合医療論を担当しています。今年は例年になく大人数の受講生でいちだと気が入りましたが、講義終了の挨拶に学生達が盛大な拍手で応えてくれました。一瞬驚きましたがすぐに深い感動に包まれました。教えるということの醍醐味をはじめて味わうことができました。

縁あって2004年5月当地に仕事場を構え10年が経過しました。それまで15年間勤務した三木市民病院（昨年北播磨総合医療センターに昇格）では一人前の臨床医になるため研鑽を積ませていただき平行して独学を続けた統合医療もアリゾナ大学研修で2003年に総まとめを終えました。師匠ワイル先生の助言も仰ぎつつ進む方向を探り独立の道を選んで今日に至ります。それまで管理職の経験は無く医学・医療の経験と知識のみでスタートしましたが初めの3年間で途方もなく長かったことを感慨深く思い出します。この期間に社会が世間を知らなかった医者や社会人へと鍛えてくれました。三宮という神戸の中心地において社会の情勢を直接聞きながら世の中の動きに敏感になりました。最初の数年の後は瞬間に歳月が過ぎました。開業当初からの患者さんとも気づけば長いおつきあいです。これまで仕事上で一番ありがたかったのは当院を信頼して下さる患者さんをはじめ、母校神戸大学や関連病院のドクターらとの顔の見える医療連携、同業の先輩後輩友人、医院運営の実際を支えて貰っている方々との「絆」です。この紙面上で改めましてこころより皆様に感謝申し上げます。

数経年ち医院運営が軌道に乗りライフワークでもある統合医療を様々な形で始動しました。冒頭の看護大学もこの頃からです。統合医療は西洋通常医学を土台として多種多様な治療法をエビデンスに基づき組み合わせて行います。身体・こころ・精神・環境・ライフスタイルなどあらゆる要素を考慮しながら医療者と患者さんが良きパートナーとなって共に健康をめざすことを目的とした医療体系です。そして2012年出版アリゾナ大学日本人卒業生共著「統合医療とは何か？がわかる本」の序文でワイル先生が予言されたとおりに、現在わが国では経済的な要因が社会の統合医療受け入れを急速に推し進めています。1991年から統合医療を学び続けていますがこの数年の変化の早さには目を見張るばかりです。昨年はアメリカで学会発表しましたが海外での日本の食文化の注目度の高さに驚かされ、また精神性や禅などのスピリチュアリティーに関してはわが国が世界の文化的中心的存在であることを再確認しました。その日本国内でも神戸は先端医療が集積した特別な地域で医療に特化した国家事業が展開されています。未来の医療に統合医療の理念を取り入れて神戸から世界に向けて最良のヘルスケアシステムを発信することを夢見ています。これからも皆様の健康と幸せのために精進いたしますのでどうかよろしくおつきあいください。

院長 服部かおる

～咳が長く続く咳喘息（せきぜんそく）とは？～

<特徴的な症状>

- ・咳が出るときに、あまり痰が出ない
- ・就寝時や深夜～明け方に咳が強くなる
- ・冷氣、暖気、タバコの煙、会話、運動、飲酒、精神的な緊張などが引き金となって咳が出る

<治療> 気管支を拡げて咳を抑える薬（β2刺激薬；パッチ、吸入薬、内服薬、漢方）が有効で、気管支喘息に移行するのを予防するためには吸入ステロイド剤や、ロイコトリエン受容体拮抗薬による長期の治療が推奨されています。

咳喘息は気管支喘息に似た症状ですが喘息になる一歩手前であるといえます。8週間以上咳が続きますが気管支喘息とは違い喘鳴；ぜんめい（ゼロゼロ、ヒューヒュー音）や呼吸困難はありません。気道が敏感になっている状態です。約3割の咳喘息患者さんが気管支喘息に移行するといわれていますので、慢性気管支喘息にならないように早めの予防、治療が大切です。

「喘息予防・管理ガイドライン2012」より



さばのトマトポン酢 缶詰と相性のいいトマトの出番♪

話題の魚のオメガ3油+トマトのリコピンのダブル抗酸化レシピです。

【材料】 「さばみそ煮」缶詰（190g入り）…1缶

トマト…1/2個 ポン酢しょうゆ…大さじ1

【作り方】 ①トマトはへたを取り、1cm角に切ってボールに入れ、ポン酢を加えて2分程おく。



②さばの缶詰をきって器に盛る。

③さばにトマトをのせる



出典：オレンジページ 「缶詰の即ウマ缶詰つまみ100レシピ」

～編集後記・受付事務の特集～

約1年間、出産の為お休みをいただきました。先生とスタッフの皆さんの温かい心で、不安もなく無事復帰することができました。2度目の子育てなので手を抜きながら（仕事は手を抜かず）がんばってこうと思っています。宜しくお願いします。 福岡

滋賀から明石へ移って約一年。1月末からこちらで勤務させて頂いております。皆様、今年の冬は寒かったですか？寒がりの私ですが滋賀に比べたらこの冬はととても暖かく感じました。同じ近畿圏内でもこんなに違うものなのですね。まだまだ神戸のことは勉強中です。「コレはおいしいで！」というものがあればぜひ教えてください。 松井

3月から新しく当院の受付に仲間入りしました。3番目の娘が春から幼稚園に入園したので、これからは働くママとしてお仕事も頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。 三輪

初めまして。2月から様々な導きにより受付係庶務係として勤務させて頂いております。全く初めての世界で勤務の度にわくわくドキドキしますが、学べることに感謝しております。その学びをみな様のお役に立てるようになる為頑張ります。宜しくお願い致します。 浅倉

