

Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.13

栄養療法のすすめ

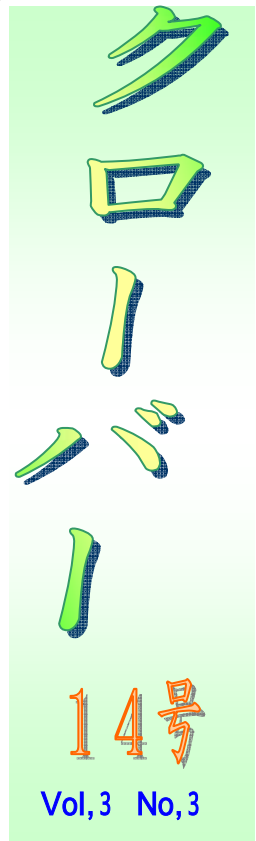
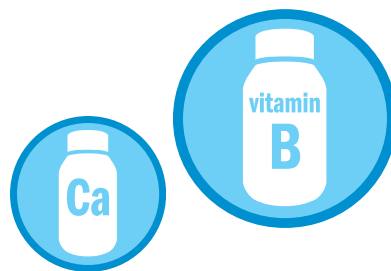
気持ちが落ち込んで、何をしても体がだるく、ドキドキくらくらとめまいがする。寒くて仕方ない。いくつもの病院をまわり、うつ病、パニック障害、時には気のせいといわれてきた41歳の患者さんが来院されました。私も症状からうつ状態と考え、西洋薬と漢方薬の処方をしました。しかし一向に症状が軽快されず、私も悩みました。ひょっとしたら、精神的なこと以前に、このような症状をきたす悪い栄養状態に体が陥っていらっしやるのではないかと思い、もう1度異なる見方での血液検査をさせてもらいました。その結果、フェリチンという血液中の酸素を運ぶ“鉄のトラック”が極めて低下していました。そこでこれを補うためのサプリメントをお勧めしました。この種の普通の西洋薬では胃腸の調子を崩しやすいので、このサプリメントを勧めたわけです。効果は、私も正直言って驚きました。みるみる症状が回復し4週間後には、今までの抗うつ剤はお守り程度に持っているだけで、服用しなくなりました。今までの症状は、栄養素の1つの鉄が足りなかったことによる細胞の酸素欠乏状態だったのです。

我々現代の西洋医学で教育されてきた医師は、この症状がでたらこの薬、あの症状にはあの薬と処方しがちです。もちろんこれで治らなかった時、その原因になる病気を考えるようにも教育されています。しかしそこで病気が見つければまた西洋薬です。私のわずかながらの経験からしても、この方法でいくと次から次へと薬が増えてしまい、気がつくとも食事の代わりに薬を食べる状態になってしまっていることが少なくありません。我々は医学教育の中で、外科ならば切ること、内科ならば薬のことに目を向ける傾向が強かったように思います。栄養学というものは、ほとんど臨床的な面から忘れられていたのかもしれない。

普通の治療で治らない時、体の栄養バランスが崩れていることに目を向けましょう。最近ではアメリカの影響からか、日本でもサプリメントが流行しています。このサプリメントは保険がきかないため、値段にもピンからキリがあり、購入方法もインターネットからコンビニまで、いろいろなところで入手できます。しかし成分や純度の点で、その信頼性には十分な注意が必要です。我々医師がすすめるサプリメントは、価格もある程度しますが成分は確かです。いろいろな症状の多くは、病気ではないのに栄養のバランスが崩れて生じていることが多いこと、そしてそれは薬ではなく、純度の高い栄養素(サプリメント)を短期間で大量に摂取すると治ってくる場合が高頻度にあることを今回はお伝えしたいと思います。

今秋から私自身、今までの反省と自戒の念をこめて、栄養療法を学ぶべく、分子整合栄養学の(大)学院に入学しました。これからは当クリニックでも、この栄養療法も積極的に取り入れていきます。

皆さん、疑問に思うことはどんどんお尋ねください。



Vol.3 No.3



発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック
〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北一四一
Tel. 〇三 五七六七 〇二二六 Fax 〇三 五七六七 〇三二七
http://www.kudohchiaki.com/

森のアートツエ

「スウェーデンの飾り物」



スウェーデンの飾り物は、いろいろな民族の独特な遊びなどについて書かれている本の中で紹介されていた工芸品です。元々は麦わらを材料にして作られていた物のようですので、本来は自然な麦わらの色をしていたのだと思うのですが、今の日本では麦わらを手に入れることが難しくなっていましたので、今回はきれいな赤色や青色のプラスチックのストローを使って、この飾りを作ることにしました。16本のストローをキラキラした金色のワイヤーで順番に縛って行くことで、八角形の星形や雪の結晶のような形に見える飾りを作りました。ストローを片手で押さえながらワイヤーを使ってねじって縛ってゆく作業は、なかなか日常生活ではしない手の動きという事もあり難しい部分もありましたが、スタッフも少しお手伝いをして一緒に作業をしてゆきましたので、皆さんとてもきれいな飾りを完成して下さいました。

このようなスウェーデンの飾り物は、エキゾチックな工芸品ですが、作品作りを通じて一度体験すると少しだけ親しみを持って頂けるのではないのでしょうか。これから珍しい工芸品などを身近に感じて、楽しんで頂けるような作品作りの機会を時々作ってみたいと思います。

△藤井▽

マイ エッセイ ～私の古びた国語辞典～

以前郷里に帰ったとき、倉庫のなかから小学校のときに使っていた国語辞典がでてきました。埃をかぶっていましたが当時からの痛み具合と殆どかわってなく、いつか自宅に持ち帰ろうと思っていました。最近、小学生の娘に『〇〇はどういう意味？』と質問されることが多くなり自分の知識だけで何となく答えるには限界を感じていました。国語辞典が欲しくなったのはそのせいで、本屋にいけばいつでも買えるのですが、なんだか自分が使っていたものが懐かしくわざわざ帰省するまで買いませんでした。『ハロウィン』てなあに？と質問されたので早速持ち帰った辞書で調べたところなんと私の辞書には『ハロウィン』の文字がなくがっかりでした。そういえばわたしが子供だった頃『ハロウィン』なんて言葉は耳にしなかったかもしれないと改めて思いました。やはり最新版でないとい今時にはついていけないのでしょうかね。その辞書では言葉の意味はみつからなかったのですが、子供もはじめて辞書を引いてみておもしろかったのか、自分でいろいろな言葉の意味を調べていました。今は電子辞書やパソコンなどですぐ調べられますが、たまには自分の指でページをめくりながら調べていくことも必要だなと思いました。ちなみに私は50音順に辞書をみたり、電話帳の人名をみたりするのが好きだったりします。

< 島田 >



香りを楽しむア～ロマン!

No.13 フランキンセンス

冬(クリスマス...)を連想させる香りの一つとして、今回はフランキンセンスを紹介します。

別名で、オリバナムや乳香(にゆうこう)ともいいます。イエス・キリストが誕生の際、お祝いの品として賢者より捧げられた物の一つがこの精油でした。古代から珍重され、宗教的儀式や(祭壇に飾られたり)瞑想、香りで癒す薬として体に塗られたりと今日まで歴史を重ねてきた神秘的な香りです。この年末の気持ちの大掃除(=浄化)をもってこいの一本ですよ!(^^)!

【科名】カンラン科【抽出部分】樹脂

【作用】心：鎮静・強壮(精神系)・抗うつ。イライラ、不安、孤独や寂しさなどの心のおしゃべりを止め、気持ちを穏やかに高揚させ、活力を与えます。あるいは、強迫観念や過去にとらわれて、新たなスタートに踏み切れない時にもよいです。

体：抗炎症・強壮(呼吸器系)・去痰・利尿。この精油は呼吸を深くし、胸部の緊張を解消する為、気管支炎や喘息、咽頭炎などの症状を緩和します。肌：細胞成長促進・収斂・消毒。

皮膚の細胞を活性化させ潤いを与える為、しわや傷跡を目立たなくさせる働きがあります。乾燥肌の方にもおすすめです。他、妊娠線の予防に有効です。【使い方】芳香浴・吸入・ベースオイルに薄めてマッサージ。

【相性のよい精油】柑橘系(マンダリンやスパイス系のシナモンはクリスマスの香りをより演出します)、ローズマリー、サンダルウッド。下の写真が原料の樹脂です。



安藤

投稿稿

セコム大田訪問看護ステーション 猪尾看護師

私は訪問看護をしている為、ご自宅でリラックスした雰囲気の中で、人生の先輩方の戦争体験をうかがう機会が大変多くあります。その中でも同じ女性として、一緒に涙してしまったりお話を紹介させていただきます。

現在も八十四歳でありながら、旦那様と築いてきたご商売を、旦那様が病に伏した今でも、気丈にもお一人で切り盛りされている素敵な女性です。

彼女は当時北朝鮮にあつた会社に勤務されていた旦那様が一時帰国された時に、結婚の運びとなり、新婚生活を見知らぬ土地である北朝鮮の日本人が集まつた社宅で、戦争の影響も受けずに生活されていたそうです。

しかし昭和二十年の七月に旦那様が出兵され、更に日本の敗戦ムードが濃厚になってきてから、朝鮮人の日本人に対する態度が一変し、その上ソ連の進攻があつた為、社宅のメンバーで日本へ引き揚げる準備を始めたそうです。

当時彼女は妊娠八カ月。交通機関が使用できなかつたので、身重の彼女と一緒に日本を目指すメンバーがサポートしながら、三十八度線を目指して長い長い徒歩での移動が始まりました。そして十月十六日。旦那様の社宅のある、最も三十八度線に近い興南という町に辿り着き、久々の安住の地に着いたその日に、彼女は男の子を無事に出産しました。幸運とはこのことで、旦那様の直属の上司のご夫婦がお湯や必要物品の準備を一緒に居合わせたメンバーに指示をし、さらにそのメンバーの中に助産婦さんがいらしたのです。

彼女はこの時の出来事をご家族からも、何かに発表するように薦められていたそうですが、なかなか発表したり、記録に残す機会がなく過ごされていたそうなので、私の申し出に大変快く承諾して下さいました。

しかしこのお話にはまだまだ続きがあります。

次号へ続く

院長コラム 13号



人間的な経験をしている霊

クリニックもお蔭様で、満4歳になりました。最近、街角のポスターで、「子供は夏が来るたびに、大人は秋を迎えるたびに、また一つなにか大切なものを身につける」という見出しを見かけました。子供の頃は、確かに夏休みがきて、毎日外で遊びプールで真っ黒に日焼けして9月に学校へ行くと、校長先生から「また皆さん、ひとまわりたくましく大きくなりましたね」と言われたことを覚えています。あれから40年ほどの年月が流れた現在、時の流れが疎ましくなるほど速く感じられ、夏の訪れよりも紅葉の美しさに目を奪われる秋こそ、歳をとることに對して憂愁にも似た、もの想いにふけるようになりました。

最近では、抗加齢作用、アンチ・エイジングという言葉が広く使われ、学会までできています。人は昔から不老長寿の媚薬を求めてきましたが、現在のところ医学的には、寿命をつかさどる遺伝子時計は確実に時を刻み続けています。おそらく抗加齢作用のあるものは、この時計を少しだけ遅らせてくれるものと思います。問題は肉体的な加齢に對しての内面的成長とのバランスだと思っています。肉体的に若さが保たれば、心も若さを保つことは可能です。しかし反対に、肉体年齢を抗加齢作用で遅らせても、こころの未熟さが目立つ場合です。心と体はバランスよく歳をとることが大切だとつくづく思います。

我々は豊的な経験をしている人間ではない。人間的な経験をしている霊なのである。FD.チャーディンのこの言葉は、年の瀬を迎へまた一つ年を重ねることにささやかな抵抗をする、我々人間の心に静かに響きます。生かされ、生き抜くことの素晴らしさを感じ、天に感謝したいと思います。皆さん、来年もこの人間界を、また一つ経験しましょう！

ハーブティー

今年は免疫の力が落ちているのか本当によく風邪をひくので、免疫を活性化して自己治癒力を高め、抗菌、抗ウイルス、抗炎症作用をもつエキナセアというハーブティーを飲みはじめました。多少の甘みと苦味がありますが、くせが少ないので飲みやすいと思います。私はさらに飲みやすくレモングラスとスペアミントがブレンドされたティーパックが近所のスーパーに売っていたので、そちらを手軽に飲んでいきます。

<鈴木>

お知らせ

* 意見箱を設置致しました。当院へのご意見、ご要望がございましたらお寄せください。

* 12月29日(木)～1月10日(火)まで休診致します。
1月11日(水)より通常診療致しますので宜しくお願いします。