

# 家庭画報

11  
November 20  
KATEIGAMO

王妃のスープで「若返り」美容

秋、最新トレンドで優雅に装う

日本の漆——伝え継ぐべきもの

生誕二〇〇年記念企画

「イタリアオペラの至宝

「ヴェルディ」を旅する

父と息子の肖像  
蜂谷宗玄+蜂谷宗苾

娘・青木玉と  
孫娘・奈緒が語る  
幸田 文の「目線」

家庭画報  
特選

紅葉を愛でる

絶景の温泉宿へ

「あさば」が日本一の湯宿と謳われる理由

温泉通が絶賛する名湯の宿

箱根吟遊、かよう亭、合歓のはな、岩惣、玉峰館ほか

別冊付録〈完全保存版〉

ファッション&グルメ全100ページ

受け継がれる

“銀座”の魅力

「フラワーロード服部内科」

疾病の予防から健康増進まで、患者中心に  
取り組む新しい医療の形、統合医療を日本へ

寿命を二〇〇歳と見積もり、健康な人生に取り組む

「家庭画報世代のかたには『寿命を二〇〇歳と見積もってご自身の心身一〇〇歳と見積もってご自身の心身」

「家庭画報世代のかたには『寿命を二〇〇歳と見積もってご自身の心身一〇〇歳と見積もってご自身の心身」



服部かおる 院長

医学博士。神戸大学医学部卒業。三木市立三木市民病院内科主任医長兼人間ドック室長などを経て、米国アリゾナ大学へ留学。統合医療の草分け、アリゾナ大学統合医療センター所長アンドルー・ワイル博士のもと、統合医学講座Associate Fellowship課程取得。



フラワーロード服部内科

兵庫県神戸市中央区布引町3-1-7 神戸クリニックビル2階

☎078(222)5566

●診療科目 内科全般、循環器科、呼吸器科(アレルギー性鼻炎・花粉症、気管支ぜんそく、睡眠時無呼吸症候群など)、生活習慣病の相談(糖尿病、高脂血症、動脈硬化症など)、女性に特有な病気の相談(冷え性、更年期障害、骨粗しょう症、貧血症、乳腺疾患など)、統合医療(代替医療)、禁煙サポート外来、管理栄養士による栄養指導

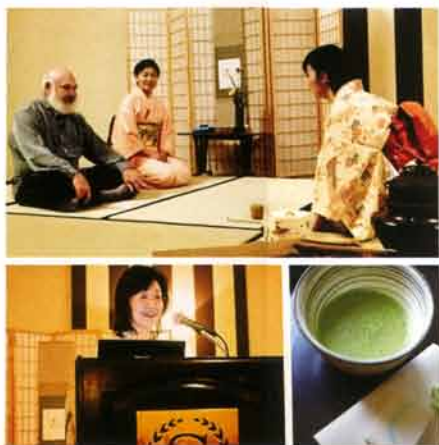
●診療時間 月曜～土曜 10時～12時45分、15時～17時45分(木曜・土曜は午前の部のみ) 日曜・祝日休診 <http://www.hattori-naiika.com>

「長いですよ」とお話しします。後半生を美しく幸せに生きるために、成熟世代の今こそ病気や不調の治し方を見直すべきだと服部かおる先生はおっしゃいます。

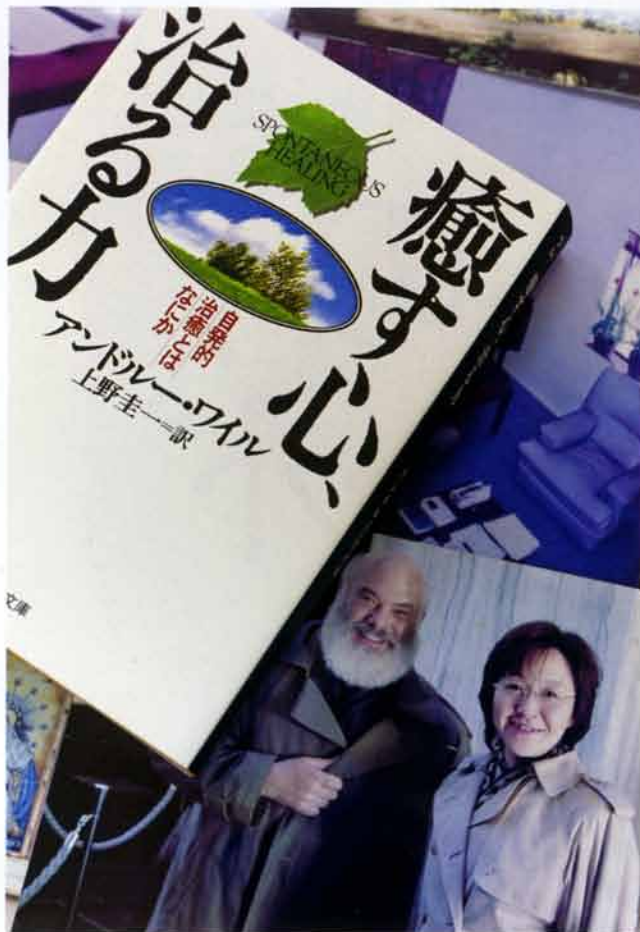
「血圧が高いから薬をもらって下げろ、という利根的な考えではなく、一〇〇年、二〇〇年先を見据えて血圧が高くなる原因を改善していく、ことが大切なのです。もちろん必要に応じて薬は出しますが、同時に食生活や運動など生活改善もアドバイス。そうして高血圧の原因が取り除かれれば、薬の必要がなくなり、クリニック通いを卒業できるからです」

アメリカの統合医療学会で、アンチエイジングに関する話題の中心は緑茶と発酵食品

今年五月に行われたアメリカの統合医療学会で、ワイル博士の指名を受け、日本の茶道について講演を行った服部先生。カテキンを多く含む、抗酸化作用、抗がん作用で注目される緑茶は、世界に誇るアンチエイジング食品。「禅の思想に基づき茶道のお点前は、動く瞑想(Dynamic Meditation)」ともいわれ、学芸参加者たちも興味津々でした。漬物や納豆などの発酵食品を含め、日本はアンチエイジング食品の宝の山だとアンドルー・ワイル博士も絶賛しています。



学会で行われた裏千家のお茶会に参加するアンドルー・ワイル博士。一期一会を大事にする茶道は、優れたメンタルトレーニング。ストレスフルな日本で長寿が実現している理由の一つと目される。



アリゾナ大学統合医療センターを卒業した日本人第1期生

人が治るメカニズムを究めたワイル博士に師事

左、上左・生薬からシャーマニズムまで究め、自己治癒力を説いて医学界に革命をもたらしたアンドルー・ワイル博士。上右・ワイル博士の教えに基づき、西洋医学だけでは解決できない病気や不調に取り組み服部先生。問診票はチャクラを表すカラーで彩られている。

米国アリゾナ大学統合医療センターでは西洋医学のトレーニングを積んだ医師を対象に、統合医療のフェロシップ講座を開講。服部先生は日本人の第1期卒業生。

患者さんによっては栄養指導や鍼、アロマテラピー、ヨガなどを紹介。こうして西洋医学をベースにしながら、伝統医療や補完代替医療を適宜取り入れ、包括的にみるのが統合医療。統合医療は世界的潮流になりつつあり、日本でもここ一〇年で目指す医師が増えてきているといえます。

自分なりの健康法を生涯をかけて探る

「統合医療の医師は、いわば患者さんの教育係。よくあることなのですが、風邪の患者さんの一年前のカルテを見ると、ほぼ同じ日付に風邪で来院している(笑)。そのことを知らせ、繰り返さないようになってもらうのが私の治療。医師の役目は薬を出すだけでなく、患者さんを「セルフケアできる人に育てる」ことなの

です」。健康の築き方は十人十色。信頼できる医師と二人三脚で、生涯をかけて自分なりの健康法を築き上げてほしいと服部先生。

「日本の医療はフリーアクセスだから、不調や痛みが改善されないと思者さんはいろいろな科で治療を受けてしまう。すると、たとえばCTなどの検査を何度も受けるはめになり、放射線の被ばく量が心配に。統合医療の診察を受ければ、そのようなことがなくなり得ます」。西洋医学の科ごとの治療も大事ですが、医療とは本来、統合したものであるべきだと服部先生。

「統合医療で最も大事なものは問診。病気や不調の多くの原因はライフスタイルにあり、朝は何時に起きて夜何時に寝るかといった情報がきわめて役に立ちます。初めのうち、患者さんはあまり情報を話してくれないので、直感力を研ぎ澄まし、顔色、態度、話し方などまで含めてみるようにしています」。統合医療の第一人者、アンドルー・ワイル博士から学んだ服部先生。その人が持つ自己治癒力を引き出すところが医療であると確信しています。

「どんな人も完全な健康はあり得ません。刻々と状態が変わるのが生命、病気や不調があっても、健康で幸せな人生へのステップと考えるください。自己治癒力が引き出され、それらを克服したのちには、すばらしい第二、第三の人生が待っています」

日常のアンチエイジング

心と体の健康は毎日の食事からつくられる

疲労回復、整腸作用、抗酸化作用などさまざまな効果があることから、世界の統合医療医師たちが大きな関心を寄せる日本の発酵食品。納豆、漬物、味噌、醤油、酢、酒など、そのバラエティの豊富さは世界でも類を見ない。「緑茶を含め、私たちは日本独自の食文化に誇りを持ち、これからも大事に継承して、健康長寿に役立てたいものです」。



「フラワーロード服部内科」で栄養相談を行う、管理栄養士でアロマテラピーアドバイザーの森口幸子さん。「成熟世代の女性に多いのは、美意識が高いあまりに体にいいものを食べすぎてカロリーオーバーになってしまうタイプ。必要なものとやめていいものを整理し、アドバイスします」。更年期による不調には食事指導のほか、症状に合わせて精油をすすめることも。