

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2007年6月号 Vol.19

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.hattori-naika.com>  
(078)222-5566



スピリット spirit って何?



2月号でご紹介したエジプトのエンドウ豆は連休前から可憐な花をつけ始め、いま収穫を迎えました。濃い紫の豆のさやは野菜としては珍しい色で眺めていると憧れの中近東の景色が浮かんできます。やはり世界は広いなと感じます。さて、先日大学同門の先輩と話をすることがありました。開業が長く医師会のお世話役など経験豊富な方ですが、最近の社会情勢や医療現場の変化は本当に目を見張るほど激しくこれまで2~3年かけて起きていたことが今は半年で変わっていくというコメントでした。私は医療現場しか知りませんがまったく同感です。もっとじっくり考えてゆったり生きたいと思いつつも社会の奔流に押し流されている現代ではないかと思えます。4年前に開業を考え始めたころのことを思い出しました。幸いにも20年間やりがいを持ち続けて仕事をしてきましたが、前政権時代に経済主導の医療方針がはっきり示された頃から急に息苦しくなりました。患者側はもちろんのこと医療従事者も先の見えない医療の将来に不安を感じ始めた結果、何よりもたいせつな患者さんと医師の信頼関係に影響が有りました。また患者さんが過剰な情報に埋もれかける一方で、医師は初め志したヒポクラテスの誓いのゆらぎにとまどっています。また、いま農業分野でも始まった「ビジネス化」はすでに医療や介護の現場に浸透しています。そのために公立病院の赤字や勤務する医師不足、勤務医や現場職員の過酷な労働実態の問題があぶり出されてきました。開業医になってことに痛感するのが病院という「奥の院」の有難さで、この病院の存在が危うくては日本の医療は成り立ちません。また独立して初めてわかったことは中央行政のやり方の拙さです。いったい目指すところがどこなのか理解できないその場しのぎのような指針が出されるたびに現場は大混乱です。同じことが医療以外の各分野のあちこちで起きているのだらうと想像することは容易です。

このような時代のうねりを肌を通して直感で感じ取る若い人の間で、いま「スピリチュアル」という言葉が大流行で有名な神社は若者で賑わっています。最近の流行語は速足で歩き回るのでスピリチュアルにもいろいろの意味が生まれましたが、じつはWHOの健康の定義の中にもこの言葉は使われています。ふつうに霊性というところまで幽霊のようですし日本語に翻訳することの難しい言葉です。私は「魂」と言い換えることが多いのですが、職人魂、大和魂、魂を込める、などがその例です。他には、いのち・精神・気力・信念（広辞苑などでしょうか。もちろん宗教とは関係ありません。いま世界中の人々がアメリカ型の物質文化に限界を感じています。欧米の人からも今こそ「東洋の智慧」が必要ということをよく言われます。これはなにも難しく考えなくても祖父母から伝えられてきた日本人としての感じ方や考えや心情を大切にするという簡単なことから始めればよいと思います。身体・こころ・魂が調和した健康的で日本人らしい生活を取り戻すことが、いまほんとうに求められていると思われませんか。

院長 服部かおる



## 世界禁煙デー 5月31日

5月31日は「世界禁煙デー」です。

「わかっちゃいるけど・・・」という世界各国の人達に“脱タバコ”を呼びかけるため、WHO（世界保健機関）では、各国政府へ喫煙と健康被害について考えるイベントを呼びかけています。

厚生労働省でも世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」と定め喫煙者にタバコを控えることを呼びかけ社会的にも喫煙防止に取り組むように訴えています。

禁煙デーや禁煙週間に、喫煙と健康について考えましょう。

受動喫煙の恐ろしさ!!

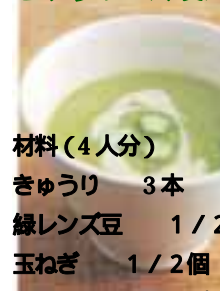
喫煙者は「体に悪い」とわかっている確信犯ですが、身近な人達に健康被害をもたらす受動喫煙は大きな問題です。タバコを吸う夫をもつ妻が肺がんで死亡するリスクは、夫がタバコを吸わない場合に比べて1.6倍~2.1倍高くなるという調査結果があります。

なお、厚生労働省の今回の調査では日本人男性の喫煙率は1986年以降初めて4割を切っています。

夏の暑いときにさっぱりします!

## 「穂高養生園の週末ごはん」

### きゅうりの冷製スープ



材料(4人分)  
きゅうり 3本  
緑レンズ豆 1/2カップ  
玉ねぎ 1/2個  
だし汁 3カップ  
豆乳 1カップ  
塩 小さじ1  
オクラ 適量  
菜種油 大さじ1

### 作り方

- 1 きゅうりはすりおろし、レンズ豆は水洗いし、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎを中火で炒める。油がなじんだら塩少々をふり、さらに炒める。ふたをして、焦げそうになったら水を足しながら蒸し煮にする。レンズ豆を加えて炒め合わせる。
- 3 2にだし汁を加えて煮立たせ、蓋をして弱火にし、15分ほど煮る。ミキサーにかける。
- 4 豆乳と1のきゅうりを加えて混ぜ、塩で調味する。冷やしてから器に盛る。小口切りにしたオクラをのせ、豆乳少々をかける。

主婦と生活社より引用

### 編集後記

新年度が始まり、はや2ヶ月です。

春から毎日、子供のお弁当を作ることになりました。

彩り、栄養のバランス、品数・・・に頭を悩ませる日々です。

先日、隣の席の男の子が「おまえの弁当、いつもきれいなあ!」とほめてくれたそうです。その言葉を励みに、母は毎日頑張ります! 受付 T

