

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2009年12月号 Vol. 34

## 「震災15周年」

神戸ではルミナリエの時期に一年を振り返って締めくくる習慣となりましたが、それにしても歳月の経過するはやさを痛感します。ルミナリエと共に思い出すのは、むろん阪神大震災です。つい数年前だったように思うのですがいつの間にか15年が経ちました。そしてその後、神戸だけでなく世の中は大きく様変わりしました。

大地震のあとつづく余震に不安が募った記憶がありますが、最近はその頃似た感覚で気持ちがゆるゆるな出来事が続いています。そしてすっきりと晴れやかな気持ちを保ちたいと思いつつもそれが難しくなっています。ことに若くて感受性が強くまだ人生経験も多くない世代の人たちが、敏感にこの空気を感知取って感情のアンバランスを引き起こしています。よく見られるのは多様化した現代型うつ状態で、ほとんどの場合社会問題となっている自殺にまで発展しない軽症です。ただ疾患の輪郭が明らかでないために統一されたアプローチ法が専門家の中でも確立されていません。とくに若い人では抗うつ剤の副作用が出やすいのです。また自分をコントロールできないために起きる不安発作もよく見られる症状です。

これらの感情は生まれつきのものではなくネガティブな思考パターンが習慣化して引き起こされるものです。後ろ向き・悲観的な考え方の癖を直して、自分自身をあるがままに受け入れる、前向きで楽観的な考え方や安定感のあるイメージを描くことを心がけましょう。また心身は表裏一体のもので、規則正しい生活習慣（よい食事、十分な睡眠、適度な運動）もよい影響をもたらします。心身を休ませるために、新聞やテレビ、インターネットなどを見ないニュース断食という方法もあります。またどうしても食事で不足する栄養素を良質のサプリメントで補うこともよいでしょう。英国では最近メンタルヘルスのために大切なものは食事と栄養であるという報告がありました。また師匠のワイル先生がアリゾナ大学の統合医療センターで最も力を注いでいるのがメンタルケアと食事や栄養です。これは世界共通の課題なのです。

ところで新型インフルエンザはこの原稿を書いている時点では、まだまだ流行が拡大しています。流行に波がありますが、誰も免疫を持たないため感染性が強くていまのところ収まる気配はありません。

幸いなことに一般的な症状は冬の季節性インフルエンザよりも軽症なようです。薬を飲んで安静にして1~2日で体は楽になります。感染拡大防止のためさらに数日間の自宅療養が必要です。インフルエンザ対策もやはり普段の栄養や食事、休養、体力がものを言います。これらの根底には自然治癒力があるということ、このニュースレターを毎回読んで下さっている方ならピンとご理解いただけましたか？

院長 服部かおる

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



## アロマでハウスキーピング

精油には、優れた消臭効果、殺菌効果をもつものがたくさんあります。香りを楽しみながら掃除をしてみてください。

**水回りの掃除** 湯あかや油汚れには、重曹に殺菌効果のあるユーカリやティートリーの精油を適量落として。

**洗濯** すすぎのときは、ラベンダーを2~3滴落とすとイヤな臭いがつきにくくなります。

**消臭** 天然素材ならペットのそばでも安心。ペット周りには、スプレー容器に無水エタノール30ml、ペパーミント20滴、ティートリー10滴を入れて振り混ぜ、精製水70mlを加える。



## 簡単おせち 筑前煮

材料(2~3人分)

鶏もも肉 1枚

ごぼう・人参 1/2本

蓮根 1節

里芋 椎茸 各3個

蒟蒻 1/2枚

絹さや 8枚

ごま油 大1

だし汁と椎茸戻し汁 300cc

酒・みりん・砂糖 各大1

醤油 大2 みりん大1.5

- 1 鶏肉は一口大。人参は形で抜き花形に。ごぼうは5cmに切り酢水にさらす。蓮根は花形に切り込みを入れ輪切りにし酢水にさらす。椎茸は多目の湯で戻す。
- 2 蒟蒻は真ん中に切り込みを入れくると回し下茹で。絹さやはさっと湯通し斜め半分にきる。
- 3 ごま油を熱したフライパンで鶏肉~里芋までを順に炒める。材料の椎茸・蒟蒻を入れ分煮る。醤油を回し入れ落とす蓋をし煮あげる。みりんを回し入れ照りを出す。



## 編集後記

御節料理は火の神である荒神を怒らせないため、正月に台所で火を使うことを避けるという平安後期からの風習によるものです。長寿を祈願する海老の焼き物、知識が増える事を願う伊達巻、金の布団を意味する栗金団、まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせる事を願う黒豆など、神様へのメッセージが込められています。私にとって御節作りは、一年間無事に過ごせた感謝と、来たる新年に清々しい気持ちで向かう大切な儀式です。(R・K)

