

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2011年12月号 Vol. 46

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
Tel(078)222-5566

健やかな人生を!



あの3月11日からあつという間にまた冬を迎えたように感じます。東北の被災地の方だけでなく日本に住むすべての人々にとってさまざまな意味で特別な年でした。また2011年は国内だけでなく欧米やアジア、中近東やアフリカ諸国など世界全体も激しく動いた一年でした。そんななか身の回りでは「出版」がマイブームです。まず師匠であるアリゾナ大学ワイル博士が11月に12冊目の著書を出版。タイトルは本紙2月号でご紹介した“Spontaneous Happiness”（自発的幸福という意味）です。うつなどの精神疾患の統合医療的アプローチを紹介し、「真の幸せはどこから」がメインテーマです。翻訳版が出ましたらまたお知らせしたいと思います。また同月末には兵庫県出身の女流作家玉岡かおるさんが大作シリーズ「お家さん」「銀の道一条」に次ぐ「負けんときーヴォーリス満喜子の種まく日々」を発表。華やかな作家活動ですが、たまたま出版直前にお目にかかってそのご苦勞を伺う機会があり本を手取る心構えが改まりました。最後は来春出版予定の本です。アリゾナ大学統合医療講座卒業生9人で正統派統合医療を日本に紹介するため共同で執筆中です。ふだん創造的な場面の少ない医師という仕事柄、本作りの面白さを味わいながら皆で進めているところです。



めまぐるしくストレスの多い現代社会のなか日本は世界一の超高齢化社会を迎えています。将来、誰もが人生後半をいきいきと元気に過ごしたいと思っていて「アンチエイジング(抗加齢)」にこれまでにない注目が集まっています。しかし老化という現象は普遍的必然的なもので世の中の誰一人として避けることはできません。そしてこの現象にはふたつの老化があることをご存知でしょうか。それは、病的な老化と一般にいう生理的な老化です。前者の病的老化を予防することで120歳とも言われる人間の寿命を達成することは可能だといわれています。老化予防の決定的な方法はありせんが食事の摂取カロリーを制限して適正な体重を保つ、喫煙などの体によくない酸化ストレスを避ける、適度な身体運動を続ける、精神力や知力を鍛錬する、何歳になっても「もういいや」と諦めないなどの生活の工夫があげられます。そして自分の体の弱点をこまめに手当てして全身を均等にバランスよく保つことが長生きの秘訣です。お元気な100歳の方は体のどこをみても年齢相応の変化がありますが大きな欠点や弱点が見られません。われわれが目指すのは若さを取り戻したり不老不死を願うものではなく、むしろ上手に健やかに年齢を重ねる「ヘルシーエイジング」です。ヘルシーエイジングは健やかなライフスタイルの上に達成されるもので、高価なサプリメントや医療器具だけで得られるものではないことを一人ひとりがしっかり理解し、数十年という長期的な計画で人生を健やかに生きることが目標です。内科医の本来の仕事は健やかな人生設計をご本人と共につくっていくことです。どうかどのようなことでもご相談ください。



院長 服部かおる

「かぜ」と「インフルエンザ」は違います!



普通のかぜは、鼻水、くしゃみ、せき、微熱などが症状の中心です。一方、インフルエンザではかぜの呼吸器症状(のどの痛みやせきなど)に加えて、38度以上の突然の高熱、筋肉・関節痛、悪寒、全身のだるさなどの症状が強くあらわれます。また、気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。解熱後も48時間はウイルスの感染力があるので気をつけましょう。

《食育》明日からできる10の提案

幕内秀夫：かもがわ出版

- 1 ご飯をきちんと食べる ご飯が足りないどうしても甘い菓子類やジュースがほしくなります。
- 2 ご飯は胚芽米、分つき米(三分・五分・七分)を!
- 3 みそ汁、漬けもの、納豆など発酵食品を食べましょう。
- 4 しっとりとしたパンは、砂糖や油脂類が多く主食には?
- 5 「かむ必要のないカロリー源」の飲料水を水かお茶にかえる
- 6 副食は季節の野菜を中心に
- 7 動物性食品は魚介類を中心に
- 8 砂糖・油脂類の摂りすぎに注意
- 9 できる限り安全な食品 神経質にならない程度に。基本となるみそなどの調味料、漬けものはよいものを選んでください。
- 10 食事はゆっくりとよくかんで 楽しい食事を。



カリフラワーの豆乳クリーム煮

材料：カリフラワー1/4株(150g²) 煮汁(だし3/4カップ 三温糖小さじ2 塩少々) 豆乳1カップ 片栗粉少々

- 1 カリフラワーは食べやすいよう小房に分けます。
- 2 鍋に煮汁の調味料を煮立てて、カリフラワーを入れます。
- 3 フタをしてカリフラワーが柔らかくなるまで中火で7~8分煮ます。
- 4 豆乳を加え、水溶き片栗粉少々を回しかけて煮汁にとろみをつけます。
- 5 汁ごと器に盛ります。 巻内秀夫：著 粗食のすすめ(冬)



ワイル博士の医食同源レシピ オイル・ブロッコリー

このおいしくて健康によい野菜の調理法は簡単でとても美味に出来上がります。乳腺疾患の方にもアブラナ科の野菜はとくにオススメです。ブロッコリー大ひと株を小房に切り分け洗って水を切る。1/4カップの水を入れた鍋に入れ、オリーブオイル小さじ1、んにくスライス5~6片、塩少々、好みで一味唐辛子を加える。蓋をして鮮やかな緑色になり茎の歯ざわりがよくなるまで強火で5分程度蒸す。蒸しすぎないことがコツです。出来上がったら温かいうちに。パスタにもよく合います。お試しください。



編集後記 呉の看護学校3年間を終えて編入した看護大学。あこがれの大学生生活も、2年たつともうすぐ卒業。ようやく社会人に! と思いきや大学助産専攻科に合格しました。次は助産師を目指して、がんばります!!

学生 N

