

# ナチュラルタイムズ



フラワーロード服部内科 2013年10月号 Vol.57



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



## How to DIY (do-it-yourself) for Health

今秋に三木市と小野市の市民病院が合併統合した北播磨総合医療センターがオープンしました。神戸大学の提案でふたつの地方自治体が大学と連携して病院を立ち上げるという全国に例を見ない先駆的取り組みとして注目されています。30診療科をそろえたフル装備に加えて救急医療や北播磨初級の緩和ケアホスピスなど万全の備えです。10年前、性急な国家政策の影響で全国で雪崩のように「医療崩壊」が起こり国立病院の存続が危ぶまれたことがありました。三木市民病院も例外ではなく当時はOBとして心配しましたが昭和30年開設の歴史は途切れることなく新生病院に引き継がれました。事務長から内覧会の案内が届いて馳せ参じたところ懐かしい面々にすばらしい空間で再会し喜び合うことができました。なかでも神戸大学の同級生らが率先して立ち上げを牽引しているとの話を聞き、どのような息吹が新病院に吹き込まれていくのか楽しみにしているところです。



ホームセンターに行くと日曜大工コーナーにDIY (do-it yourself : 人を頼らず自分でやるという意味)と書かれています。医療費が国家の予算を圧迫し超高齢化がそれを後押しという図式は人々の潜在意識にすっかり刷り込まれていますが、その影響でしょうか医療や健康産業の分野でも近年盛んにDIYが唱えられています。万一病気になっても病院で治して貰えるから少々無茶をしても大丈夫と医師にすべてお任せ姿勢だった時代を思えばこれはむしろ歓迎すべき流れです。ただ溢れる情報のなかから自分に適した方法を選ぶことは至難のわざです。身近な例にサプリメントがあります。玉石混交ともいえるサプリ業界ですがときには不当な品質や時には生命に関わる怖い商品もあります。ではどのように安全で有効なサプリを選ぶのか。神戸大学では薬剤師と医師を中心にこの問題の専門部門が始動していますし、まずは何でも相談できる主治医と調剤薬局を確保しましょう。また当院と長年提携し信頼



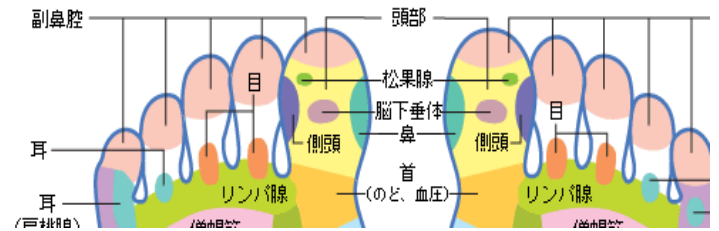
ける会社が新刊「サプリメントの正体」という解説書を出版しました。読みやすくして知識の整理にお勧めします。

日本人が世界一の長寿である理由のひとつとしてわが国の医療の質の高さがあります。日頃患者さんと話をしていることは病院を上手に受診する方がおられる反面、誤ったDIYでかえって心身の健康を損なう方も見受けられます。医療機関の役割は単にお薬を処方したり検査だけではありません。専門知識を駆使して健康相談をするところでもあります(家庭画報11月号参照)。医療の現場は地域のドクター間の密なネットワークで構成されています。これを医療連携とか病診連携と呼んでいますが、ホームドクターに道案内を頼めばこのネットワークを経由して最短距離で目的地に到達できます。また災害などいざという時にカルテ代わりになる「お薬手帳」は重要な情報源ですから常時携帯するようにしましょう。ドックや検診のデータなども大切な健康資料です。そしてこれまで述べたすべてのことのベースには医療を受ける人と提供する側の双方向の信頼関係が必須であることは言うまでもありません。協力し合って賢い健康DIYが出来るようになります。

院長 服部かおる

## ~シリーズ リフレクソロジーの活用~

足裏から健康に・・・第二回は具体的なリフレクソロジーの反射区についてお話します。足の裏を診ると身体のどの部分が疲れているかがわかります。ご自分の足の裏をよく観察し、身体の疲れている部分を反映している足裏の部分をほくしてあげるだけでも滞っている血液やリンパの流れが良くなります。今回は頭部を中心に紹介します。(下図)



反射区は左右対称で右足は右半身に左足は左半身に対応しています。触ったり指先で押してみてもゴリゴリしていたり痛い部分は疲れがたまっていることが多いです。足を良くもみほくしたり温めたりしてみてください。体中がぼかぼかしてきますよ。是非ご自分の疲れている部分をご自分でケアしてあげてください。これこそDIYですね! 看護師 O

## 和風マッシュポテト 里いもは縄文時代から芋の王様!

<材料> ・里いも 8個(400g)

- ・梅干し 大2個 ・白ごま 大さじ2
- ・削り節 ひとつかみ ・あさつき・塩 各少々



<作り方>

1. 里いもはよく洗い、皮ごと柔らかくなるまでゆでます。熱いうちに皮をむいてすりこぎなどでつぶし、塩をふります。
2. 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてなめらかなペースト状にします。
3. あさつきを小口切りにします。
4. つぶした里いもに梅肉、ごま、削り節、あさつきを加えてよく混ぜあわせます。 幕内秀夫 著「粗食のすすめ秋のレシピ」より

## お知らせ

家庭画報11月号(10月1日発売)に掲載されています

当院の診療理念や統合医療の紹介の記事が載っています。待合室にも置いてありますのでどうかご覧ください。



## ~編集後記~

はじめまして。7月末より服部内科に仲間入りさせていただきました。長年小学校で勤務しておりましたので、医療に携わる仕事は新鮮な驚きの連続です。かつて患者としても先生にはお世話になり、病気と向き合って乗り越える力や生きる力をいろいろな方法でアドバイスいただき、今はとても元気になりました。若いスタッフの方達からもたくさんのお話を教えて頂いています。私は小学校で、子供達に「何事も諦めないでチャレンジすることの大切さ」をいつも話してきました。今はそのことを自分に言い聞かせて、いくつになっても成長していきたいと思っています。皆様との出逢いを大切に一生懸命に頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。 受付 K

