KENS 健
ケンズニュース
KENS NEWS

医療法人社団 健生会
柳川クリニック
みなとみらいケンズクリニック
デイやながわ・癒しの樹
メディカルスパ 西鎌倉
メディカルスパ 西鎌倉 鍼灸院
メディカルスパ みなとみらい鍼灸院
メディカルスパ みなとみらいカウンセリング

勘違いの多い医学常識

一般的には当たり前と考えられている医学知識のなかには、もう古くなってしまったことや、明らかに間違っていることなどがたくさんあります。今回はその中でも重要と思われるものをいくつかご紹介します。

「かぜをひいたら早めにかぜ薬を飲んだほうがよい」このように考えている人が多いのです。テレビコマーシャルの影響も大きいと思います。全く根拠がありません。かぜを治す薬はないのです。症状が辛ければ薬を使って抑えるということです。特に市販の総合感冒剤には解熱剤、咳止め、痰切りなど様々な薬剤が混合されています。したがって、すこし喉が痛いからといって総合感冒剤を使うことは体にとても悪いのです。しかし漢方薬の麻黄湯は初期のかぜに効果があります。インフルエンザの場合にも麻黄湯はウイルスの増殖を抑えることが分かっています。風邪かな、と思ったら麻黄湯をお湯に溶かして飲みましょう。

「かぜをひいたときは抗生物質を飲むと良い」これも多くの人が信じている間違いです。ウイルスによるかぜが発症した後に、二次感染といって細菌（ばい菌）が感染することがあります。その予防のために抗生物質を投与されることが我が国では多いのですが、全く根拠がありません。抗生物質による薬害を減らすためにも、単なる風邪に抗生物質は使わないようにしましょう。

最後に、当院で良くある話。

「検診で便潜血反応が陰性なので大腸の病気はない」大腸内視鏡検査をお勧めすると、このようにおっしゃる方が少なくありません。進行性大腸ガンがあれば便潜血反応は2回のうち1回は陽性になることがほとんどです。しかし、早期大腸ガンや内視鏡治療ができるような大きさの大腸ポリープの場合には便潜血反応は陰性になることも多いのです。大腸ガンの多くは大腸ポリープ（癌になる前の段階という意味で）が成長してできてきます。この段階で内視鏡治療すれば開腹手術を受けることなく比較的簡単に処置が終わります。便潜血反応の有用性を否定するわけではありませんが、少なくとも50歳になったら一度は大腸内視鏡検査をお受け下さい。

（柳川　健）

デイやながわ・癒しの樹

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いいたします

介護保険の利用について…

先日、ケアマネさんと一緒にお宅へお伺いしました。90歳以上にならられるおばあちゃまは、娘や孫の家族と同居していますが、いつも一人でテレビの前へ座っていらっしゃる様子でした。娘さんにデイご利用のお話をすると、二年以上前に介護保険の申請をし、調査に来たり、ケアマネさんが尋ねて来ましたが、一度もサービスを薦められたことはなかったと憤慨していました。サービスを使いたかったら、ご自分で電話をして下さいとも言われたそうです。ケアマネさんのセールスが足りなかったのか、ご家族の積極性が少なかったのか、この方は二年間以上もほとんど外へ出ることなく閉じこもっていたのです。まだまだ鎌倉市には介護保険の制度さえも充分理解せず、動きの悪くなったお体に無理をして、がんばっていらっしゃる方が多いのではないでしょうか。住み慣れた家で、長年暮らしてきた地域で、最後まで暮らしたい…一人で生活できなかったり、家族がいても働いていたりすると、誰かに助けてもらわないと、生きていくのも大変です。その願いをお手伝いし、お世話するのが介護保険制度です。最初に市役所へ相談し、介護保険の申請をしましょう。介護保険制度で主要な役割をするのが、ケアマネージャーです。申請をして、介護保険の認定が降りましたら、まずケアマネを選び、どんなサービスが受けられるか、しっかりとお話合いをして下さい。

○1週間に一度くらいは外へ出ておしゃべりしたい…デイサービス利用

○お買い物に行くのが大変なので助けてほしい…ホームヘルプサービス

○家族が旅行に行くので一人になってしまう。安くとまれるところは…ショートステイ

等々、サービスはいろいろありますので、ケアマネさんや、近くのサービス事業所等にご相談して、豊かな老後を、元気に楽しく過ごしましょう。デイやながわでも、お困りのことがあったらご相談にのります。

（樋口）

医療法人社団 健生会
デイやながわ・癒しの樹
[住所]
鎌倉市西鎌倉 3-3-13
（旧柳川クリニック）
[TEL / FAX]
TEL：0467-38-1702
FAX：0467-38-1701
[定休日]　日曜日

◆1月の行事予定として、初詣ドライブを計画しています。行き先は材木座の光明寺の予定です。

◇◆メディカルスパ　みなとみらい便り◆◇

あけましておめでとうございます。いつも当院をご利用下さいましてありがとうございます。

本年も、皆様の心と身体が健康でいられるよう願い、またお手伝いさせていただければと思っております。本年も変わらずメディカルスパみなとみらいをよろしくお願い致します。

東洋医学講座～その2～

『人体での気の役割』

前回人体での気には「先天の気」と「後天の気」の2種類あり、これらは人が活動するエネルギー源だというお話をしました。今月からこのエネルギー（気）についてより具体的に説明していきたいと思います。

人は両親から受け継いだ生命力（先天の気）を持って生れてきます。この生まれた時点での生命力を「100」とし、歳を重ねるごとに「0」に向かって減っていきます。この自然と「0」に減っていくことを精気の虚あるいは『生理的な虚』といいます。生理的な虚は誰しも必ず起こるものですが、仕事で疲労してしまったり、食事が不摂生であったり、睡眠不足など様々な要因で生理的な虚とは違う病的な虚、つまり病気となってしまい、減っていくスピードが速くなってしまいます。この不摂生や病気になることで起こった虚を生理的な虚にできるだけ近づけよう、あるいは病気にならないよう養生しましょう、と考えるのが東洋医学の根本的な思想です。

気には広義の気（万物の生命力）と狭義の気があります。人体での役割は狭義の気になります。陰陽、気・血・津液（水）などが人体で表現される気ということになります。

まずは東洋医学の全ての基本となる考え方、陰陽について理解する必要があります。

次回は陰陽についてざっくりお話していきますのでお楽しみに！！！

最近冬が顔を出してきましたね！

12月22日は冬至です。陰が一番旺盛な時期です。

つまりそれ以降は陽に向かって暖かくなるということ・・・最近は1月2月の方が寒く感じますが、みなさん風邪には十分注意して下さいね！

冬はコタツとミカンとお灸は欠かせませんね！！

	メディカルスパ みなとみらい鍼灸院	メディカルスパ みなとみらいカウンセリング
住所	横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3 階 医療モール内	
電話番号	045-263-6848	045-651-2588
URL	http://www.medi-spa.jp/minatomirai/	
営業時間	月～金 / 11:00 ～ 19:00（最終受付） （木曜 15:00 ～ 19:00） 土・日 / 9:00 ～ 17:00（最終受付）	11:00 ～ 19:00（最終受付 18:00） 月／第 1・2・3 木／第 2・4 土／第 1・3
定休日 休診日	祝日 1月：1日（土）～3日（月） 10日（月） 2月：11日（金）・20日（日）	日曜・祝日

◇◆メディカルスパ　西鎌倉便り◆◇

その日の心と体の状態に合わせたヨーガを！

メディカルスパ西鎌倉では昨年よりヨーガのプログラムを取り入れています。ヨーガと言うと、柔軟性を追求するもののようにイメージされがちですが、メディカルスパ西鎌倉でのヨーガは一味違います。単にポーズを取るだけがヨーガではありません。大切なのはヨーガをしている方、ご本人が、穏やかな呼吸を感じたり、心地よい体の伸び感を感じたり、どの筋肉を使っているのかを感じたり、体だけではなく気持ちの変化を感じたりしていくことです。そのため、その日の、お一人おひとりの心と体の状態に合わせたプログラムをインストラクターが進めていきます。つまり、参加されている方お一人おひとりが、同じ空間を共有しながらにして、全く違うポーズの練習をすることもあるのです。担当するインストラクターはヨーガ療法の知識を持っているため、心身共に様々な症状に適したヨーガプログラムをアドバイスします。お一人おひとりに合わせるから安心とはいえ、初めてのものに一歩を踏み出すのは勇気が要るもの。そういう方のために今年から月に一度、ヨーガの基礎を知っていくワークショップを開催します。毎月第4週木曜日に様々なテーマで呼吸法をじっくり練習したり、一つのポーズをより詳しく、体の仕組みと共に解析したりしながら練習をします。もちろん、現在定期的にヨーガプログラムに参加してくださっている方にとっても、ヨーガに対する理解が一層深まるプログラムです。第1回目のワークショップは…

「心地の良い呼吸をしてみましょう」

◆1/27（木）12:00～13:00◆

講師：ヨーガインストラクター　永原 朱

定員8名様　1回 3,000円
予約制です。

※初回、ヨーガマット＆ウェア無料レンタル致します。

【いきいきセミナーのご案内】

☆1/19（水）13:30 ～ 15:00
「健康と漢方治療」
講師：柳川クリニック院長　小尾 龍右

☆2/16（水）10:30 ～ 12:00
「健康維持に必要な栄養素（サプリメント）」
講師：㈱ MSS　鬼頭 ゆかり

時間	プログラム/運動量	内容	対象
8:45 - 9:45	朝ヨーガ ★☆☆	一日のスタートに呼吸のバランス、ココロとカラダのバランスを整えていき、その日一日を健康で穏やかに過ごすことを目指します。 ハタヨーガ及びヨーガ療法のメソッドを組み込んだプログラム。	老若男女問わず全対象
10:00 - 13:00	ヨーガ／ ヨーガセラピー ☆☆☆～★★☆	時間内であれば何時からスタートしても構いません（スタート時間から60分）。 一人ひとりの心と体に合わせたプログラムを行います。	老若男女問わず全対象

毎週木曜日8:45～13:00
1回3,000円／初回2,000円　※初回、ヨーガマット＆ウェア無料レンタル致します。

	メディカルスパ西鎌倉
住所	鎌倉市西鎌倉 1-18-3
電話	0467-33-0121 （施術・セミナー等の受付はこちらまでご連絡ください。）
URL	http://www.medi-spa.jp/kamakura/
営業時間	平日／9:00 ～ 19:00 （最終受付 19:00） 日・祝／9:00 ～ 17:00 （最終受付 17:00）
定休日	第4日曜日（カフェは日祝 休みです）

【出張施術のご案内】

当店では、ご自宅・オフィスにお伺いして各種代替医療の施術を行っております。
療養中の方 来店が困難な方 妊婦さん 小さなお子様がいらっしゃるお母さまなどにご好評いただいております。

◇ 施術メニュー
アロマセラピー リンパドレナージュ リフレクソロジー カイロプラクティック 整体
鍼灸・指圧（病状によっては健康保険で治療が受けられます）など
※施術は完全予約制となります。
※出張施術は基本的に女性を対象に行っておりますが、療養中等の理由でご来店になれない男性の方もご対応させていただいております。
◇ 施術時間・料金：30 分～　料金は各施術によって異なりますので、お気軽にお問い合わせください。
◇ 出張エリア：鎌倉市　藤沢市　横浜市栄区　※他地域の方でもご相談に応じます。
◇ 出張料金：施術料金のほかに別途、出張料を頂戴いたします。 西鎌倉・津西・津・腰越・片瀬山・・・500 円
上記以外の鎌倉市・藤沢市・横浜市栄区・・・1,000 円

＜柳川クリニック＞

（診療科目）一般内科・胃腸内科・消化器内科・漢方内科・心療内科・呼吸器内科・循環器内科
（診察時間）※予約制　［月～日］午前９：００～午後１２：００
［月火水金］午後１６：００～１９：００
（休 診 日）第４，５日曜日、祝日
（内視鏡検査）※予約制　胃カメラ・大腸カメラ
（住所）鎌倉市西鎌倉 1-18-3
（電話）０４６７－３３－０８５７　（FAX）０４６７－３３－１２２９
（URL）http://www.kens-clinic.jp/kamakura/
１月・２月の休診日
１月…１日（土）～３日（月）・１０（月）・２３（日）・３０日（日）
２月…１１日（金）・２７日（日）

＜みなとみらいケンズクリニック＞

（診療科目）一般内科・胃腸内科・消化器内科・漢方内科・心療内科・呼吸器内科・循環器内科
（診察時間）※予約制　［月～日］午前１０：００～午後１３：３０
［月～金］午後１７：００～１９：００
（休 診 日）祝日
（内視鏡検査）※予約制　胃カメラ・大腸カメラ
（住所）横浜市中区桜木町 1-1-7　TOC みなとみらい３F　医療モール内
（電話）０４５－６５１－２５８８　（FAX）０４５－６５０－１１３６
（URL）http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/
１月・２月の休診日
１月…１日（土）～３日（月）・１０（月）　２月…１１日（金）
※１月より、第 1,3 日曜日は精神科専門医の高橋先生の診療、第 3,5 日曜日は増田先生の検査・診療が開始します。