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

苦しくない胃内視鏡検査（カメラ）で食道ガン検査も

最近有名人が食道ガンになったことを公表し、食道ガンの問い合わせが増えています。「胃の内視鏡検査を受けているが食道も見ているか」「食道ガンは診断が難しいと聞いたが大丈夫か」など、皆様の不安を強く感じます。

食道は口（正確には咽頭）と胃をつなぐ約25㎝の管状の臓器です。したがって胃内視鏡検査（正確には上部消化管内視鏡検査）の際には食道の観察もしています。しかし胃ガンと同様に食道ガンも早期での発見が時に難しいことがあります。とくに食道ガンでは出っ張ったり凹んだりしない早期ガンが比較的多いため、従来の内視鏡検査や最近の経鼻内視鏡では見つかりにくいのです。

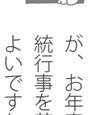
そこで当院では、NBI（狭帯域光観察）という特殊な光と拡大観察によって表面構造を強調して観察する装置を導入しています。さらに50歳以上の男性で食道ガンになる危険性が高い飲酒者や喫煙者に対しては積極的にルゴールという染色液を撒いて観察するようにしています。この染色液を撒くと食道粘膜は茶色に染まりますがガンは染まらないので診断が容易になるのです。

食道ガンは50歳以上の男性で、酒とたばこが好きで、特に酒を飲むと顔が赤くなりやすい人に多く発症すると言われています。年に1回の精密な胃内視鏡検査によって早く診断がつけば必ず治りますので、勇気をもって検査を受けてください。内視鏡検査は決して苦しい検査ではありません。

当院では、苦しくない精密な検査を常に追求し最新の機器の導入と技術の向上を心がけています。

（院長　柳川）

デイやながわ・癒しの樹



季節を大切に・・・

暑い日がまだ続きそうですが、夜になると虫の声が聞かれる季節になりました。日本には5節句という日がありますが、ご存知でしょうか。

1月7日　人日　七草粥をいただく日です。

3月3日　上巳　女の子の成長と幸せを願う雛の節句。

5月5日　端午　男子の節句　別名菖蒲の節句

7月7日　七夕　織姫、牽牛の2星を祀る。ななせきと読みます。

9月9日　重陽　昔　菊の露を飲んで700年を生きながらえた菊慈童の故事に因み菊の節句ともいいます。他の4節句は並びの日なのに1月だけどうして7日なのでしょうか…？重陽の節句には特別行事などはありませんが、9月22日は中秋の名月お月見団子を供え、ススキの花を飾ります。9月20日からは敬老週間です。職員と利用者の皆様で、ミニコンサートをいたします。昔懐かしい歌も飛び出します。簡単な御祝い膳とささやかなプレゼントを用意いたします。このようにデイやながわでは季節の行事を取り入れたプログラムを計画しその季節に合った製作や、折り紙、ゲーム、歌などを実施しています。最近は季節の行事も忘れられがちですが、お年寄りの話を聞きながら、伝統行事を若い人にも伝えていけたらよいですね。10月は狭いデイルームで、パンくい競争等の運動会も企画しています。1人1人のお年寄りが、今日を大切に、長生きできますよう、晩年の人生を楽しく過ごせますよう、私たちスタッフはお手伝いさせていただきます。

〈樋口〉

<楽しい盆踊り>

［お知らせ］

9月より管理者が交代します。

新管理者　楠　純子

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

＜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/
9月・10月の休診日
9月 … 20日（月）・23日（木）・26日（日）
10月 … 11日（月）・24日（日）・31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/
9月・10月の休診日
9月 … 20日（月）・23日（木）　10月 … 11日（月）
※9/25(土)は佐藤医師不在の為、平島医師の代診とさせて頂きます。
※川田医師 診療日の変更：11月より第1・第3土曜日 → 第2・第4日曜日になります。

◇◆メディカルスパ　みなとみらい便り◆◇

―土用の話―

今月は季節と東洋医学についてお話します。みなさん今年の7月26日は何を食べましたか？

多くの方は『う』のつくものを食べたのではないでしょうか。そうです、7月26日は土用の丑の日でしたね！一般的には鰻を食べることが多いと思います。これは暑い時期を乗り切る栄養をつけるために鰻を食べるということですが、鰻を食べる習慣についての由来には諸説あり、商売がうまく行かない鰻屋が、夏に売れない鰻を何とか売るため、「丑の日に『う』の字が附く物を食べると夏負けしない」という民間伝承からヒントを得て、「本日丑の日」と書いて店先に貼ったところ鰻屋は大変繁盛したことがきっかけで、現在でも定着しているそうです。丑の日で身近な「土用」ですが、いったいどういう意味なのでしょうか。これは東洋哲学の五行説からきています。

五行とは、自然界を木・火・土・金・水の5つから構成されるとし、それらが互いに影響を与え合い、その生滅盛衰によって天地万物が変化し、循環するという思想で、陰陽説同様、鍼灸治療には欠かせない哲学です。春は木、夏は火、秋は金、冬は水。季節と季節の中間が土とします。立春～立夏、立夏～立秋、立秋～立冬、立冬～立春の中間が土用になります。土用は夏だけではないんです！つまり夏の土用とは、立夏～立秋の間（立秋の前18日間）で、十二支の丑があたる日が土用の丑ということです。（詳しくはまたいつかお話ししますね！）

さて、この五行を人体の五臓六腑、ことに五臓にあてはめるとどうなるでしょうか。木は肝、火は心、金は肺、水は腎、土は脾（胃）となります。先程、土が季節の中間にあると言いましたが、人体ではどう考えるのでしょう。土は脾（胃）ですので、いわゆる消化器系の働きをします。消化器は食物を食べて消化するところです。つまり、食べたものをエネルギーに変え、各臓腑に運び、力を与える役割をします。土用の丑の日に精のつく鰻を食べることで、人体でいう土の脾（胃）が栄養豊富なエネルギーを作ることができ、結果として各臓腑の機能が向上し、元気になることに繋がります。それなりに意味があるんですね！夏だけではない土用。これからくる季節の変わり目には注意し、精のつくものを食べ、そして鍼灸治療で五臓六腑を元気にして次の季節を迎えましょう！まだ残暑が続きますが、真夏のように夏野菜や果物、冷たい水分ばかり摂っていると秋から冬にかけて冷えやすくなるのでご注意を！

	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）（第3土曜日 9:00～16:00）	11:00～19:00（最終受付 18:00） 月／第1・2・3・4 木／第2・4 土／第1・3
定休日	祝日	日曜・祝日
休日	9月：20日（月）・23日（木） 10月：11日（月）・30日（土） 31日（日）	

◇◆メディカルスパ　西鎌倉便り◆◇

―健康について―

良い姿勢とはどんな姿勢のこと？

人が真っ直ぐ姿勢よく立つと背骨はきれいに緩やかなS字状カーブを描き骨盤は前に30度ほど傾きます。この状態が生理的弯曲と言い良い姿勢なのです。子供の頃、親から「もっと背筋を伸ばしなさい！」そんな事を言われた経験はありませんか？背筋を伸ばすことは良いことなのですが、大黒柱の様にただ真っ直ぐではダメなのです。これも平背と言って一種の病気なのです。すなわち背骨が緩やかなS字カーブを保つことによって健康は維持されるのです。良い姿勢とは若さと健康の象徴なのです。

では実際に自分の姿勢はどうなのか鏡などを使って客観的にチェックしてみましょう。チェックするときは、壁に背を向けて踵が2～3㎝位離れた位置に立ち、頭・背中（胸）・腰の順に壁にピッタリとつけて下さい。この時、体は自然体で行ってください。この状態を鏡に映してみたりカメラ等に納めて後ほど自分の姿を見てみましょう。また、誰かに見てもらうのも良いでしょう。この時、首の後ろに隙間が出来るのは正常なのですが、腰に極端な隙間の出来る人は上体に前傾が比較的大きく、腰痛の原因となることもあります。専門家に相談することをお勧め致します。

良い姿勢は、頭、背中の一部（胸）、と腰は壁にピッタリとつきます。また、横から見たときは頭（耳）から足のくるぶしまで一直線上にあり、最も体の安定とバランスが良い状態なのです。では、良い姿勢を保つ為に日頃注意することをいくつかあげて見ます。

①足を組まない②横座りをしない③足をハの字にしない④鞄や重たいものを長時間、片方の手や肩で持ったり掛けたりしない…左右交互にする⑤柔らかいベッド（布団）は腰に負担がかかるのでほどほどの硬いものを使う⑥椅子に浅く腰掛けない等、日頃何気ない生活の中にもチョット気をつけてみましょう！それが良い姿勢を保つ秘訣なのです。

（カイロプラクター：小鍛治忠典）

	メディカルスパ西鎌倉
住所	鎌倉市西鎌倉 1-18-3
電話番号	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・5日曜日 （カフェは日祝休みです）

【いきいきセミナーのご案内】

～健康の秘訣を一緒に学びませんか！～

◇受講料：500円（いきいきクラブ会員様無料）

・9月15日（水）10：30～12：00

若返りメイク術

講師：ジェーン・アイルデール　渋谷まさみ

・10月20日（水）10：30～12：00

健康と姿勢第2弾「睡眠姿勢について」

講師：カイロプラクター　小鍛治忠典

【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）

※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