

ケンズグループ

柳川クリニック
みなとみらいケンズクリニック
いどがやケンズクリニック
ディヤながわ・癒しの樹

メディカルSPA 西鎌倉
メディカルSPA 西鎌倉 鍼灸院
メディカルSPA みなとみらい鍼灸院
メディカルSPA みなとみらいカウンセリング
メディカルSPA もみじ坂
メディカルSPA もみじ坂鍼灸院

September ▶ October

＊隔月発行

9・10

月号

99号

2014



KENS NEWS

KENS GROUP
INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届け

ケンズ ニュース

食後高血糖をご存知ですか？

いどがやケンズクリニック 院長 川田 剛裕
聖マリアンナ医科大学 内科学 臨床教授

健康診断では多くの場合、尿検査に加え空腹時に血液検査を受けますが、これらの検査のみで糖代謝異常の有無を判断することは困難です。

我が国における糖尿病の95%以上は「2型糖尿病」であり、その基本病態は血糖値を低下させるホルモンである「インスリン」の分泌が減少すること、その効果が減弱することです。

体内におけるインスリンの分泌は24時間絶えず一定量の分泌が持続する「基礎分泌」と食後の血糖上昇に際して急峻に分泌される「追加分泌」があります。糖尿病の初期段階では、まず追加分泌が障害されます。そのため食後の血糖値上昇が抑制しきれずに、食後高血糖を認めるようになります。すなわち空腹時血糖値は正常範囲であるにもかかわらず、食後1〜2時間血糖値が140mg/dl以上へ上昇するようになりますが、自覚症状はなく、一般的な健診で行われる空腹時血液検査や空腹時尿検査では捕捉する事ができません。

また、糖尿病では長期間にわたり高血糖状態が続くことにより、視力低下を来す糖尿病網膜症、透視導入の原因となる糖尿病腎症や脳梗塞、心筋梗塞等の大血管障害を合併する危険性が高まります。これらのうち

大血管障害については軽症糖尿病と言われる、ごく初期の段階から合併症発症の危険性が高まる事が報告されています。然るに可能な限り早期の段階で病態の潜在について判定し、必要に応じて治療を開始する必要があります。

一方、糖尿病は遺伝するのか、しないのか？ これは疾患そのものが遺伝するわけではなく、糖尿病になりやすい「体質」が遺伝することから、このような体質をもった方に食べ過ぎや運動不足、ストレスなどの様々な因子が加わると、糖尿病が発症すると考えられています。したがって、血縁者に糖尿病患者さんがおられる場合は自覚症状がなくても定期的に食後を含む血液検査を受け、早期診断・治療に努めることが肝要です。

今年の夏は例年になく暑い日が続き、熱中症について報道でもよく取り上げられていました。特にお歳寄りの方は外気温を感じることが低下しており、室内でも熱中症にかかります。

ディヤながわ・癒しの樹

今年の夏は例年になく暑い日が続き、熱中症について報道でもよく取り上げられていました。

特にお歳寄りの方は外気温を感じることが低下しており、室内でも熱中症にかかります。

メディカルSPAたより

食養生

～秋のランチセミナーのご案内～



定員 10名(先着順)
申し込み方法
・メディカルSPA西鎌倉受付
・電話 0467-33-0121
・HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/seminar141019.html>
・Facebook <https://www.facebook.com/events/62971980459379/?context=create&source=49>

食養生とは

食の安全が何かと話題となる昨今ですが、「食養生」という言葉をご存知でしょうか。文字通り、食を持って健康を保つこと、または健康の増進を図ることを意味します。中国伝統医学の治療体系は1.中薬（漢方）2.食養生（薬膳）3.鍼灸4.推拿（按摩・マッサージ・指圧）5.気功・導引（呼吸法・瞑想・運動など）の5つに分けられます。漢方や鍼灸などの治療方法が目立ちがちですが、本来は食事や運動といった日常の養生を含めた総合的な医学なのです。古代中国王朝・周の時代には既に医師の階級制度に「食医」「疾医（内科）」「瘍医（外科）」「獣医」があり、一番格

食養生

～秋のランチセミナーのご案内～

食欲の秋に地元の食材をふんだんに使った美味しいランチを食べながら、食養生について一緒に学びませんか。

セミナー内容

「自分に合った身体を温める食べ物と冷やす食べ物の使い分けを学びましょう！」
～健康と美は食から～
東洋医学的食材の選び方・調理法まで、健康ランチを食べながら楽しく学んでいきます。

ランチメニュー 健康ランチ「デザート」

陰陽思想と食養生

中国伝統医学の基盤には陰陽思想があり、上に挙げた5つの治療体系全てにおいて重要視される考え方です。陰陽思想に「森羅万象、宇宙のありとあらゆる物は、相反する陰と陽の二気によって消長盛衰し、陰と陽の二気が調和して初めて自然の秩序が保たれる」

食養生においてもこれは例外ではなく、陰と陽のバランスを食事によって整えます。そのためには食物の効

JR 桜木町駅
徒歩5分

MEDICAL SPA
メディカルSPAもみじ坂
TEL.045-567-6848

メディカルSPAもみじ坂は皆様のおかげで1周年を迎えました。

鍼灸院 医療リンパドレナージ むくみケア アロマセラピー



メディカルSPAとは ～健康と美・・・そして癒やし～

私たちは西洋医学だけでは心身の健康を維持増進することはできないという考えから、クリニックと提携し統合医療実践の場としてメディカルSPAを開設いたしました。

提携クリニックでは西洋医学・東洋医学を取り入れた診療を行い、メディカルSPAでは鍼灸やカウンセリング、そのほかアロマ、カイロプラクティックなどの代替医療の施術を提供しています。お客様お一人お一人に合わせたプログラムを提供し、健康状態の改善及び向上のお手伝いをさせていただきます。

なぜクリニックと提携しているのかという質問をうかがうこともあるのですが、基本的に現在の保険制度上、混合診療（保険診療＋自由診療）はきわめて限られた条件のもとでしか認められておりません。こうした理由から、統合医療実践のため併設施設として開業しております。

※統合医療とは近代西洋医学に、補完・代替医療をその安全性と有効性を検討しながら統合していく新しい医療概念です。

| メディカルSPA西鎌倉 メディカルSPA西鎌倉鍼灸院 |
|---|
| 鎌倉市西鎌倉 1-18-3 http://www.medi-spa.jp/kamakura/ TEL .0467-33-0121 (施術・セミナーなどの受付はこちらまでご連絡下さい) 営業時間 ＊予約制 平日 午前 9:00 ～ 19:00 (最終受付 18:00) 日・祝 午前 9:00 ～ 17:00 (最終受付 17:00) 定休日 第4・5日曜 (カフェは日祝休みです) |

| メディカルSPAみなとみらい カウンセリング | メディカルSPAみなとみらい 鍼灸院 |
|---|---|
| 横浜市中央区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 http://www.medi-spa.jp/minatomirai/ | |
| TEL.045-651-2588 営業時間 ＊予約制 11:00～19:00 (最終受付 18:00) 営業日 月・第1・2・3 水・第2・3・5 木・第2・4 土・第1・3 定休日 日曜・祝日 | TEL.045-263-6848 営業時間 ＊予約制 月～金 11:00～19:00 (最終受付) 土・日 10:00～18:00 (最終受付) 定休日 祝日 |

| メディカルSPAもみじ坂 メディカルSPAもみじ坂鍼灸院 |
|--|
| 横浜市中央区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F http://www.medi-spa.jp/minatomirai/momijizaka/ TEL .045-567-6848 営業時間 ＊予約制 月～金 午前 11:00 ～ 19:30 (最終受付) 土・日・祝 午前 10:00 ～ 18:00 (最終受付) 定休日 不定休 |

こまめに水分をとっていただきたいのですが、なかなか飲まれない方が多いのが現状です。ディヤながわにても職員がしつこいほど飲むことをすすめています。そこで、家庭でも簡単に作れる熱中症予防の経口補水液の作り方をお教えします。

水1ℓ(沸騰させた湯さまし)と砂糖40g、塩3gを混ぜ合わせるだけです。注意点としては、一度にたくさん飲むのではなく、少しずつの量をゆつくり時間をかけて飲んで下さい。あと、ナトリウム、カリウムなどの摂取制限がある方、心不全、腎不全などでむくみやすい方、発熱や嘔吐、下痢が激しく飲食できない方は医師へ相談してください。ぜひ、ご家庭にて水分とミネラルを補給してください。

追伸
ディヤながわのお庭ではたくさんのお野菜が実り、昼食時にサラダなどにしておいしく召し上がっていただいています。そして、今年はスイカにもチャレンジしました。なんと1つだけ実ったではありませんか。毎日観察をし、利用者の皆様と成長を楽しみにしています。

(補)

| 柳川クリニック | みなとみらいケンズクリニック | いどがやケンズクリニック | ディヤながわ・癒しの樹 |
|---|---|---|--|
| 住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229 診療時間 ＊予約制 【月～日】 午前 9:00 ～ 午後 12:00 【月火水金】 午後 16:00 ～ 午後 19:00 休診日 祝日・第1,4,5日曜日 9月: 7, 15, 23, 28 10月: 4, 5, 13, 26 診療科目 胃腸内科 (内視鏡検査) 消化器内科 一般内科 呼吸器内科 循環器内科 内視鏡検査 胃カメラ・大腸カメラ HP http://www.kens-clinic.jp/kamakura/ | 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 TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136 診療時間 ＊予約制 【月～日】 午前 10:00 ～ 午後 13:30 【月～金】 午後 17:00 ～ 午後 19:00 休診日 原則として祝日 9月: 15, 23 10月: 13, 18 診療科目 胃腸内科 (内視鏡検査) 消化器内科 肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科 一般内科 呼吸器内科 心療内科 循環器内科 内視鏡検査 胃カメラ・大腸カメラ HP http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/ | 住所 横浜市南区井土ヶ谷下町 213 第2江洋ビル 3F TEL 045-731-1024 FAX 045-721-1028 診療時間 ＊予約制 【月～土】 午前 9:00 ～ 午後 12:30 【月～金】 午後 14:00 ～ 午後 18:00 休診日 日曜、祝日 9月: 7, 14, 15, 21, 23, 28 10月: 5, 12, 13, 19, 26 診療科目 糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科 胃腸内科 内分泌内科 消化器内科 HP http://www.kens-clinic.jp/idoaya/ | 住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15 TEL 0467-61-1780 FAX 0467-61-1781 定休日 日曜日 (祝日は営業いたします) ＊見学は随時行なっております。 お気軽にお問い合わせ下さい。 |

※10月17日(金)夕方診療から10月21日(火)まで柳川院長の診療は米国消化器病学会出席のため休診とさせていただきます。