



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  
デイヤながわ・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

「治らないと言われたら」

「この病気は治らない」と大病院の専門家に言われて、途方に暮れて漢方外来を受診される方がいらっしやいます。その方たちは一様に、絶望と希望の境界線を行ったり来たりしている表情をされています。漢方医として診療を続けて17年になります。その間、多くの難病、不治の病と宣告された方々の診療に関わってきました。私も若いころは難病を治そう、病気を克服してやろうと意気込んでいました。しかし、残念ながら治療者としての栄誉より、敗北感のほうが深かったと言わざるを得ません。

そこから得た教訓は「病気をねじ伏せて勝とうとしない」ということです。病気を無くす、老化を無くすという考えは不自然なものではないか。人は誰もが病気となり老いていく。それを限られた寿命の中でいつ迎えるかに過ぎないのではないか、そう考えるようになりました。その結果、病気は治らなくてもよいからなだめて、悪さをしないように、馴ればいいのではないかと思うに至りました。

西洋医学は勝利を求める医学ですが、東洋医学は和解を目指す医学です。西洋医学は病気に勝つということを目指します。よく、患者さんからも「治りますか?なんで治らないのですか?原因はなんですか?」と質問されます。残念ながら、こういう考え方に捉われていると心が休まることはなく、治療は苦しいものとなります。なぜなら病気の多くは原因不明で将来を確実に見通すことは誰にも出来ないからです。したがって、完全な勝利が敗北かという二元論から脱却し、どうやれば病気や症状を落ち着かせられるかと考えることが難病の治療では特に大切なことです。

孟子の言葉に「道は近きにあり。しかるにこれを遠きに求む」とあります。答えは目の前にあるのに、どこか遠いところにあるように考えてさまよってはならないという意味です。「この病気をたちどころに治せる治療法がどこかにあるかもしれない」と、探し求めてへとへとになってはいませんか?

夢の新薬、最新の治療を探し求める前に、知らず知らずに自分を傷つけている日々の不摂生や怠惰を改め、真に自分自身を大切にすることを積み重ねる。そういう過ごし方をする

ことによって、最終的には病気を落ち着かせることができると思います。漢方治療の効果とは、単に漢方薬の薬効成分による効果だけではなく、漢方医の診察を受け、きちんと漢方薬を飲むという行為を通して無意識に患者さん自身が、「道は近きにある」という努力を積み重ねた結果でもあると思います。

治らないと言われても絶望しないでください。東洋医学の考えにもとづいて治療してみてください。治らなくても、落ち着かせることはできると思います。(小尾龍石)

デイヤながわ・癒しの樹

元気で長生きを・・・

紅葉の季節を迎えますが、9月の台風の影響で今年は葉枯れが多く、いつもよりも美しい紅葉が見られないかも知れませんね。

デイスーパービスには、高齢の方が多くいらっしやいます。99歳のAさん、少し耳が遠くなりましたが、杖を使ってしっかりと歩行されます。宮城の生まれで二人目の子供さんが生

◆◆メディカルスパ みなとみらい便り◆◆

こんにちは。  
さて、秋めいてきました、と言うより冬に近づいてきました今日この頃。例年ですと関東はこれから紅葉が色付く季節ですね!今年も大変暑く、厳しい夏でした。そしてあっという間に秋になり、冬が見えてきました。

冬は寒さが厳しい季節です。そこで、寒さに負けないよう、身体を温める食材をご紹介します!と思えます!

冬の厳しい寒さに対応できずに起こる病気は、東洋医学では「腎の弱り」と「寒邪」によるものと考えます。

「寒邪」には、収縮させる性質があり、(寒)いとふるふる震え、身体が縮こまることを想像してこれらえればわかりやすいかと思えます)これが全身の気血(血流など)のめぐりを滞らせ、手足の冷え、悪寒、痛みを引き起こします。また、冬は乾燥もする季節なので、「燥邪」の影響も受け、口やのどが乾燥し、咳などの症状も出やすくなります。

「腎」とは、人体の生命活動を維持するエネルギー(精気)を蓄え、全身に精力を与えて活動できるように維持する役割を担っています。これが弱ると、体力や免疫力が弱くなり、喉が腫れてしまったり、足腰に力が入らなくなったり、冷えてしまったり、根気がなくなったりといった症状がでてきます。

では、この時期に「寒邪」に對抗し、「腎」を補うには何を食べれば良いのか・・・この時期に取ってほしい食材はこれだ!!!!

塩辛い味「鹹味(かんみ)」と身体を温める旬の食材

	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	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) 土・日 / 9:00～17:00 (最終受付) ※新規の場合、平日の最終受付は 18:30 となります。	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	祝日	日曜・祝日
休日	11月: 3日(木) 6日(日) 23日(水) 12月: 23日(金) ※年末は 29日(木) 午前まで診療いたします。	

◆◆メディカルスパ 西鎌倉便り◆◆

アロマセラピーで体調管理  
季節の変わり目は体調を崩す方も増えます。また、昨今は気温や気象の変化が大きく、よりその傾向に拍車がかかっている様です。

ホメオスタシス(恒常性)という言葉は聞いた事がある方も多いでしょう。ホメオスタシスとは、簡単に言うと、身体の外部や内部の環境の変化に関わらず、身体の状態を一定に保つ働きのことです。この働きがしっかりとあれば、身体は健康な状態に保たれます。この作用を主に司っているのが主として脳視床下部であり、そこからの指示を伝える伝達網(分泌)を自律神経系や内分泌系(ホルモン分)が担っています。それに免疫がやや独自に活動します。アロマセラピーはこの恒常性の働きを司る自律神経系、内分泌系、免疫系の調整に有効に働きます。自律神経を調整する働きがありますし、ホルモンバランスを取る働きもあります。免疫系ではストレスが香りによって軽減されると、結果的に免疫機能の回復につながります。これからの時期は乾燥してきて、風邪も引きやすくなりますので、ラベンダー、ティーツリー、ユーカリなどが活躍してくれます。パチュリー(精神的な疲労を癒し、食欲を抑える)フランキンセンス(呼吸器系によい)ペパーミント(暑い時には冷却し、寒い時は温める効果があります。)も良いでしょう。良い香りに癒されるだけでなく、実際にホメオスタシスを調整する働きのあるアロマセラピーをこの時期取り入れて、体調管理にお役立て下さい。

(セラピスト 市丸路子)

- ①ハンドクリームを手手のひらに適量を取り、手全体を揉みほぐすようにしてなじませます。
  - ②手の甲から指先に向かって親指でらせんを描くようにマッサージします。
  - ③甘皮の上部、側面にも十分な量でつけてください。
  - ④指の根元に向かって、押し戻します。
  - ⑤指と指の間のツボをプッシュします。
  - ⑥手の甲に向かって指をそらせます。
  - ⑦①⑥のマッサージを左右両方の手に行います。
- 手のカサ付きがひどい時には、手をぬるま湯に3分ほど浸し、あらかじめ皮膚を柔らかくしてから少し多めのクリームを塗布してマッサージして下さい。夜のお手入れ後に、コットン手袋をはめて、そのままやすみください。翌朝に、より潤いを実感して頂けます。マッサージのポイント!指先までしっかりとマッサージすることにより、血行が促され、指先から身体が温まります。また、爪の根元にある甘皮にしっかりと栄養分を届けることでツヤのある美しく強い健康な爪に導きます。

☆ 11月・10月のいきいきセミナー ☆

「お顔のむくみ対策!!」  
日時: 11月16日(水) 10:30～12:00  
お顔からの顔にかけてのリンパの流れを改善させるセルフケアをご紹介します。  
講師: IFA認定アロマセラピスト・看護師 三好里恵

「立ち方・歩き方・座り方のお話し 第2弾」  
日時: 12月21日(水) 10:30～12:00  
講師: オステオパス 小林栄治

□上記2つのセミナーは会場、会費、定員共に同じになります。  
会場: メディカルスパ西鎌倉  
会費: 無料(いきいきクラブ非会員様は500円)  
定員: 10名

	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, 5日曜日 (カフェは日祝休みです) <年末年始のお知らせ> 年末は29日(木)の午前まで、年始は4日(水)より通常通りの営業とさせていただきます。

【出張施術のご案内】 ※施術は完全予約制となります。  
当店で、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や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 カイロプラクティック オステオパシー ヘッドスパ 鍼・灸・指圧マッサージ (病状によっては健康保険で治療が受けられます。 ※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きます。)

◇施術時間・料金: 30分～ 料金は各施術によって異なります。施術料金のほかに別途出張料を頂戴いたします。  
◇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。

<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/  
11月・12月の休診日  
11月… 3日(木) 23日(水) 27日(日)  
12月… 23日(金) 25日(日) 30日(金) 31日(土)  
※年末は 29日(木)の午前診まで、年始は 1月4日(水)より平常通り診療いたします。

<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) 横浜市中央区桜木町 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/  
11月・12月の休診日  
11月… 3日(木) 9日(水) 23日(水) 12月… 23日(金) 30日(金) 31日(土)  
※ 10月26日(水)～11月2日(水)まで、柳川医師は米国消化器病学会へ出席のため、不在となります。  
※ 11月9日(水) 木原医師は休診とさせていただきます。  
※年末は 29日(木)の午前診まで、年始は 1月4日(水)より平常通り診療いたします。