

KENS NEWS ケンズグループの最新情報をお届け

ケンズニュース

Jury・August

* 隔月発行

7・8 月号 2012 86号

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 デイヤながわ・癒しの樹

漢方医の指導による糖質制限食で 糖尿病が劇的に改善

みなとみらいケンズクリニック漢方外来担当 杉山友彦



糖尿病という病気

日本には糖尿病患者さんが約2000万人いるといわれています。糖尿病は恐ろしい病気です。なぜかという、初期には自分で気がつかず、じわじわと進行し、気がつけば血管がボロボロになって、たくさん臓器の障害を起こし、その人の自由を奪っていきます。糖尿病の治療が不十分だったために、失明された方、腎不全となり人工透析が必要となった方、脳梗塞で麻痺の後遺症が残ってしまった方、心筋梗塞で亡くなった方、足の指が壊疽して切断した方など、大病のかけには糖尿病が潜んでいます。糖尿病は中高年の方に多い病気です。糖尿病を放置すれば、次から次へと悪い所が出てきて、人生を楽しむためではなく、病気に追われる人生となってしまいます。

そんな、恐ろしい糖尿病ですが、よい点があります。それは自分の努力で良くすることができるといえる点です。一度発症した糖尿病でも血糖値を適正に管理し、眼、心臓、腎臓、血管などの定期的な検診を受けていれば、健康な体を維持できます。癌やリウマチは自分の努力だけでは治せません。しかし、糖尿病は自分の頑張りがちゃんと自分の将来に返ってくるのです。

糖尿病の治療

その糖尿病治療ですが、食事療法、運動療法、薬物療法が3本柱といわれています。なかでも食事療法が一番の基本です。ところが、食事療法は自己流になりがちだったり、つい食欲に負けてしまったり、お仕事の関係できちんとしてきかね

ったりして、うまくいかないと感じている方が多いのが現状です。そんななかで最近注目されている食事療法があります。糖質制限食です。以下に糖質制限食で糖尿病が劇的に良くなった方のエピソードを御紹介します。

50代男性会社員のAさん。7年前から糖尿病治療を受けていたが、管理職になってから生活が不規則となり、会食が増え、運動量も減少してしまいました。その結果、HbA1c10.1%、空腹時血糖350mg/dlまで悪化。さらに腎臓や眼に合併症を併発しインスリン注射を勧められる段階となりました。インスリン注射を回避したいという思いで、漢方医(杉山)の診察をうけ、糖質制限食を開始したところ、3か月でHbA1cは5.9%、空腹時血糖は100mg/dlとはほぼ正常値になり、体重は89kgから79kgへ10kgも減量。加えて悪玉コレステロールが低下し、善玉コレステロールは増加。10数種類のんでいた薬も1種類にすることができました。数か月後モリバンドなく良好な状態を維持できています。

食事療法の重要性

現代の糖尿病治療において血糖降下薬やインスリンは欠かせません。しかし、一番基本となる食事療法が正しくできたら、薬に頼らない治療も可能です。漢方医学には養生という思想があり、生活習慣病に重要な食事療法を大切にしている医学でもあります。私は漢方専門医であると同時に糖尿病も専門とじています。東洋医学的な養生の思想を土台にして、

西洋薬の使用をできるだけ少なくする糖尿病治療を得意としています。漢方医の指導による糖質制限食にご興味がある方は、みなとみらいケンズクリニックの漢方外来(杉山)を御予約下さい。

■ デイヤながわ・癒しの樹

扇が谷でのデイスービス

アジサイや菖蒲の花もピークを過ぎ、梅雨空の中、蒸し暑い夏を迎えようとしています。

5月末より1週間お休みし、ご利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしましたが、何とか準備も整い、6月1日、新しい場所オープンいたしました。

鎌倉駅より横須賀線沿いに、北鎌倉方面へ約15分ほど歩きます。観光客に有名なはちみつやさん、昔からの手作りのお豆腐屋さん、少し変わった洋服やさん等、あまりにぎやかではありませんが、親しみのこもった静かな通りです。電車通りより少し山あいに入ったところに、木々に囲まれた少し古い建物でデイヤながわです。朝から夕方まで小鳥や鶯の音が耐えませんが、リスさんも時々遊んでいるのが見受けられます。

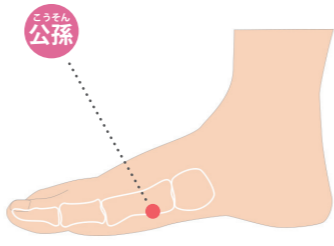
利用者さんは別荘に来たようだと思います。部屋が広いのでゆったりとくつろぐこともでき、ソファに座ってお庭を眺めることもできます。御元氣な方は、近くの寿福寺まで散歩したり。周りの珍しい草花に興味を持ちたいと思います。

扇が谷移りに伴い、少し遠距離になり、体力的にご無理という方もいらっしゃるかと思いますので、せつかく広い場所へ移ったのですが、各曜日とも数名の空きがございます。7年目に向かって更なる飛躍と、よりよいサービスを目指してゆきますので、皆様のご利用をお待ちしております。

8月の夏季休暇

8月16日～18日とさせていただきます

今月のツボ



足の内側

こうそん 公孫

最後に、今月のツボをご紹介します。 公孫穴(こうそんけつ) 胃腸のツボでもあり、夏場の胃もたれや浮腫みにイチオシ！お灸をお試しあれ、 ※お灸が不適応の方もいますので、心配な方は鍼灸師にご相談ください。 みなとみらい鍼灸院院長 木村 俊洋

今回は鍼灸 メディカルスパを詳しくご紹介！

メディカルスパとは？

一般的にメディカルスパとは、医師の監督のもとで、医療や代替療法、食事療法、運動指導、トリートメント、美容など、さまざまな面から、その人の症状に合わせて最も適した治療や施術を行うスパです。ひとつの施設で医療と癒しの両方を提供することで、身体と精神の両面にアプローチし、さまざまな体調不良の悩みを解消していくことができるスパとして、今最も注目されています。若返りなど、医療機関だから受けられる美容メニューがある点や、安心して受けられるという点も人気の理由です。

メディカルスパ西鎌倉では、『健康と美、そして癒し』をコンセプトにアロマセラピー、リフレクソロジー、エステをはじめ、鍼灸や整体、カイロプラクティック、オステオパシーなどを提供しています。 メディカルスパみなとみらいでは、『ここからだの健康をすべての人に』をコンセプトに東洋医学の鍼灸、メディカルカウンセリングを提供しています。

鍼灸治療

今月は、わたくし木村が担当しています。鍼灸治療について、少しお話しさせていただきますね。メディカルスパ鍼灸部門では、『一般鍼灸治療』・『鍼灸不妊治療』・『美容鍼灸治療』を提供しております。簡単にそれぞれの治療についてご説明していきます。

『一般鍼灸治療』

一般鍼灸治療では、何となくだるい、肩がこる、手足が冷えるなどの症状がある方

○病院で病名は付かないが辛い症状がある方

○風邪をよくひくので予防したい、身体の定期的なメンテナンスをしたい方

この様な方に対し、東洋医学における治末病「未だ病まざるを治す」の考えを元にした鍼灸治療を行っていきます。その他に、腰痛や膝痛などの「慢性的な痛み」に対して、胃もたれや胃痛、便秘や下痢などの「内科症状に対して」や「難治性の病気」など、様々な病気に對しての治療を行っています。特に消化器系疾患、自律神経系疾患、婦人科系疾患に対しての治療に力を入れています。

『鍼灸不妊治療』

鍼灸不妊治療では、東洋医学的な治療で妊娠率の向上を目指します。冷えやストレスなどが妊娠率を低下させることがあります。これは、冷えが直接妊娠の弊害になっているということではなく、冷えが身体の機能を低下させる原因だからこそ、妊娠にもマインナスに働いてしまうということなのです。ストレスやその他の、身体へ不調をきたすようなものがあれば、それらも妊娠率の低下させる原因になり得ると言えます。

東洋医学的な治療とは、西洋医学のように子宮・卵巣・卵管といった「局所」を対象にするのではなく、個人の全面的な体質改善に重きが置かれます。「妊娠率の向上」健康な身体をつくることですので、鍼灸治療によって心身の調子を整えられるようお願いをしています。

治療を受けた方たちから、妊娠報告以外に以下のような声を頂いております。 ○月経不順が安定してきた ○ガタガタだった基礎体温が2相性を示すようになってきた ○月経痛が改善された

○子宮内膜に厚みができるようになった ○排卵誘発において育つ卵の数が増えた ○良いグレードの胚ができるようになった ○胚盤胞まで育つようになった ○精子の所見が改善された

『美容鍼灸治療』

美容鍼灸治療では、お肌の悩みやトラブルを解消するお手伝いをしていきます。皮膚に生じた変化は、若い弾力性のある皮膚なら筋の収縮でもとに戻ることができませんが、年齢を重ねていくうちに皮膚は弾力性を失っていくため、シミしわ、くすみなどいつまでも残ることになります。その状態が続くと、気分がないうちに年齢より上に見られることや、鏡に映る自分の姿が疲れているように見えることもあるかと思えます。

- くすみ・目のくまの改善 ○リフトアップ(たるみ改善) ○しわの改善 ○美肌効果 ○デトックス効果

以上、簡単な説明でしたが、詳細はホームページをご覧くださいね！

鍼灸治療は、「痛い」「恐い」「あつい」などネガティブなイメージを持っている方が多いかと思いますが、近年では、『お灸女子』という、冷え症の予防や生理痛を緩和する目的で、自らお灸をする女性が増えているそうです。鍼灸師の私にとって、鍼灸の良さを皆さんへ知ってもらえることはライフワークの一環ですので、実に嬉しい限りです。今後も鍼灸治療が皆さんの身近に、当たり前存在する日が近づくよう、質の良い治療を提供し、悩んでいる方へ貢献できるよう努めています。

Table with 2 columns: みなとみらい鍼灸院, みなとみらいカウンセリング. Includes address, phone numbers, and hours.

メディカルスパ西鎌倉 鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL.0467-33-0121

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。

柳川クリニック 鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL.0467-33-0857 FAX.0467-33-1229

みなとみらいケンズクリニック 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 TEL.0465-651-2588 FAX.045-650-1136

デイヤながわ・癒しの樹 〒248-0011 神奈川県鎌倉市扇が谷 4-1-15 TEL.0467-61-1780