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
May ▸ June
＊隔月発行
5・6月号　91号　2013

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

糖尿病の危険性

4月よりスタート

みなとみらいケンズクリニック
肥満・生活習慣病外来担当
荒井 かおり

Q 健康診断で高血糖を指摘されました。症状は何もありませんが、治療は必要ですか？

高血糖状態が続く病気を糖尿病と呼びます。糖尿病には大きく4つのタイプがあります。一つは、インスリン（血糖値を下げるホルモン）を作るすい臓の細胞が破壊されてインスリンが分泌されなくなる1型糖尿病です。二つめは、インスリンの分泌が低下したり、働きが悪くなることによって起こる2型糖尿病です。その他、特定の機序や疾患、あるいは妊娠が原因で起こる糖尿病があります。

糖尿病の大半を占める2型糖尿病の発症原因には、遺伝因子（血縁者が糖尿病）と環境因子（肥満、過食、運動不足、ストレスなど）があります。

高血糖状態が続くと、のどの渇き、多飲、多尿、体重減少などの症状があらわれます。しかし、2型糖尿病の多くの人は無症状で、合併症を引き起こす状態まで進行して初めて自覚症状があらわれることも少なくありません。

糖尿病の三大合併症は、糖尿病網膜症（眼底出血を起こすと視力が低下します）、糖尿病腎症（蛋白尿が出現し、進行すると腎不全になります）、糖尿病神経障害（両足のしびれ、感覚低下など）です。また、糖尿病は動脈硬化を加速させるため、進行すると脳梗塞、狭心症・心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症などを招き、生命に危険が及ぶ可能性もあります。

糖尿病は自覚症状がほとんどないため、つい放置してしまいますが、きちんと治療をしないと様々な合併症を引き起こす病気です。しかし、早い段階から血糖値を安定させることができます。医療機関で定期的に検査を受け、各々の合併症を評価することが大切です。是非、一度専門医にご相談ください。

デイやながわ・癒しの樹

8年目に向けてのお礼

例年ならば5月になりますと新緑が美しい季節、薫風自南来という言葉が出るのですが、今年はなぜか桜の花が3月中にほぼ満開となってしまい，4月のはじめには、若葉が山々を彩るという異常な気象となってしまいました。6月1日でデイやながわも8年目となります。

昨年6月、扇が谷へ移転して来てちょうど1年となりました。山の緑の美しさ、小鳥のさえずり、小動物の遊ぶ姿、自然にかこまれ、感性豊かな一年を過ごしてまいりました。

おかげさまで昨年11月に利用者の定員を増やしましたが、以来15名に近い人数となり、にぎやかな日々を送っています。3～4カ所のデイを見学して、ここが一番気に入ったからと利用してくださった方もいます。

生きていくうえで基礎となる食事、入浴，排泄等の生活の一部をお手伝いするのが私たち介護をする者のしごとです。バランスのとれた生活をするために、デイやながわは場所を提供し、仲間つくりをお手伝いしています。

家から出て車に乗り込み、何の変哲もないまわりの車窓の景色を眺めながら、日々の生活のバランスを快復することで、元気を取り戻すことができます。一人一人に寄り添った介護を目標に、職員も日々研鑽しています。

重篤な病気を抱えながら、毎回楽しんで参加し、扇が谷への移転を心待ちにしながら亡くなられた方、ご家庭の事情で、他所へ移られた方等8年の間にはいろいろな方と巡り合いました。

ご利用いただいた多くの皆様とご家族の皆様にも、心より感謝申し上げます。

最後まで自分らしく生きていきたいと願うのは誰もが望むことだと思います。利用者の皆様に、一番良い笑顔を向けていかれるよう、職員一同今後も頑張っていきたいと思います。

今日のこの時を大切に、感謝をこめて、8年目のスタートをいたします。よろしくお願いいたします。

（樋口）

柳川クリニック
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
[月火金] 午後 16:00 ～ 19:00
休診日　祝日・第 4,5 日曜日
5月 - 1（水）・3（金）～ 8（水）・12（日）・15（水）
22（日）・25（土）・26（日）・29（水）
6月 - 2（日）・5（水）・12（水）・19（水）・23（日）・26（水）・30（日）
診療科目
一般内科　胃腸内科　消化器内科　心療内科　呼吸器内科　循環器内科
内視鏡検査　＊予約制　胃カメラ・大腸カメラ
http://www.kens-clinic.jp/kamakura/

みなとみらいケンズクリニック
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 ～ 19:00
休診日　祝日
5月 - 3（金）～6日（月）・26（日）
6月 - 休診日なし
診療科目
一般内科　胃腸内科　消化器内科　肥満・生活習慣病外来
心療内科　呼吸器内科　循環器内科
内視鏡検査　＊予約制　胃カメラ・大腸カメラ
http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/

デイやながわ・癒しの樹
〒248-0011
神奈川県鎌倉市扇ガ谷 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。

※平成 25 年 4 月よりしばらくの間、毎週水曜日を休診とさせていただきます。
※5 月 25 日（土）～ 26 日（日）院長柳川は、米国内科学会【京都】へ出席のため不在となります。

メディカルスパたより

痛くない 熱くない鍼灸

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

鍼灸院からのお知らせ

スタッフの入れ替え等で皆さまには多大なるご迷惑をお掛けしております。西鎌倉及びみなとみらい鍼灸院では、新体制がようやく整いつつあり、今後もより一層、皆さまが健康に過ごすことができるよう、一丸となってサポートさせて頂きますので、どうぞよろしくお願い致します。

皆さま初めまして！鍼灸師の伊藤と申します。東洋の素晴らしい伝統医学である鍼灸を世界に広めるべく、単身海外の客船に乗り込み、そこで多くの方々にその魅力を伝えてまいりました。

しかしながら、とある統計データを耳にし、日本で1年間に鍼灸を受ける人の割合が、総人口の7％程度である現状を知りました。「灯台もと暗し」とはこのことで、自国で鍼灸をより多くの方々に知って頂きたいという思いが強くなり、地元神奈川で日々奮闘中です。以後、宜しくお願いいたします。

国内・外を問わず鍼は「痛い！」、灸は「熱い！」という強烈なイメージが定着してしまっているようです。まずはこの誤解を解かなくてはいけません。

日本の鍼灸は、1500年以上前に伝来した古代中国の伝統医学をもとに、日本の風土や日本人の体質に合わせて独自の技法を考案し、さらには近代に導入された西洋医学をも巧みに取り込み、独自の治療法を構築してきました。

一般的に日本では細い鍼・熱くない灸を用いた、刺激の少ない繊細な治療法が多く取り入れられています。当院でも、使用する鍼は症状・施術部位等によっても異なりますが、髪の毛程の太さが主流です。

灸に関しても、痕の残るようなものは極力用いず、ポカポカと温かいお灸を心がけております。症状によってはあえて熱いお灸をすることもありますが、その場合は必ず事前に説明を致しております。

・・・という訳で、鍼は痛い、灸は熱いといった先入観は、本日をもって捨ててしまいましょう！

どうしても信じられない方は、お気軽にスタッフにお声をお掛け下さい。鍼1本または灸1壮をお試しでさせて頂きます。東洋医学への第1歩を、勇気を持って踏み出してみませんか？

東洋医学とウェルエイジング

5・6月のいきいきセミナーは"簡単気功体操と頭のお灸で脳卒中・認知症（ボケ）しらずの身体づくり"です。

最近では年を取ることに逆らう"アンチエイジング"ではなく、自分の年齢を素直に受け入れて、上手に年を取りましょう。という意味を持つ"ウェルエイジング"が推奨されるようになってきました。

東洋医学における治未病（未だ病まざるを治す）という言葉も"ウェルエイジング"に繋がる予防医学的考え方の一つですね。

今回のセミナーでは"ウェルエイジング"を実践する上での天敵になりうる二つの病、脳卒中・認知症に焦点を当ててお話しさせて頂く予定です。

東洋医学には全身の気（エネルギー）・血の流れを整えることにより、このような病にかかりにくい身体づくりをお手伝いする方法があります。セミナーではご自分で毎日できる「気功体操」と、様々な効果が期待できる「頭のお灸」を実際に体験して頂けます。体験頂くのは希望者のみですので、怖いもの見たさでご参加頂いてももちろん構いません。たくさんの方々のご参加をお待ち致しております。

5・6月のいきいきセミナーのご案内

簡単気功体操と頭のお灸で
脳卒中・認知症（ボケ）しらずの身体づくり

日時：5月14日（火）11:00～12:00
　　6月14日（金）11:00～12:00
講師：鍼灸按摩マッサージ指圧師　伊藤　学
場所：メディカルスパ西鎌倉

出張施術ご案内

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	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。）
	医療リンパドレナージ　カイロプラクティック　オステオパシー　アロマセラピー
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。

＊施術は完全予約制となります

メディカルスパ西鎌倉
鎌倉市西鎌倉 1-18-3
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 日曜日（カフェは日祝休みです）
http://www.medi-spa.jp/kamakura/

みなとみらい鍼灸院　**みなとみらいカウンセリング**
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
http://www.medi-spa.jp/minatomirai/

みなとみらい鍼灸院
TEL.045-263-6848
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。
定休日　祝日

みなとみらいカウンセリング
TEL.045-651-2588
営業時間
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