

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

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

March ▶ April
 * 隔月発行

3・4
 月号
2014

96号

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

動脈硬化の進行を防ぐために

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



動脈硬化とは、動脈の血管壁が厚くなったり硬くなったりして血液の流れが悪くなる病変で、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙などがあると、動脈硬化が進行しやすくなります。動脈硬化が進んでいても重症になるまでは症状がないため、定期的に検査を受けて状態を把握することをおすすめします。

動脈硬化の進行度を評価する検査の一つに、頸動脈超音波検査があります。頸動脈は首にある動脈で、心臓から脳に血液を送っています。動脈の中では比較的太く、体の表面から浅いところを走っているため、観察しやすい血管です。実際の検査では、ベッドに横になり、頸部にゼリーを塗って超音波の器械をあて、血管の画像を映し出します。多少圧迫感がありますが痛みは全くなく、負担のない検査です。頸動脈は動脈硬化の好発部位であり、超音波で観察することにより動脈硬化の程度や血管の走行異常、狭窄が診断できます。頸動脈の動脈硬化が進んでいると、他の部位の動脈硬化も進行していると考えられるため、心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすいと言えます。このことから、命にかかわる病気が発症する危険度を推測することができ、食生活の改善や運動療法、投薬など

による予防に努めることができます。特に糖尿病や高血圧、脂質異常症の患者様には動脈硬化を評価する方法として非常に有用です。その他、動脈硬化の程度をみる検査として、ABI(足関節上腕血圧比)やPWV(脈波伝播速度)という検査もあります。仰向けに寝た状態で両腕・両足の血圧や脈波を測定する簡便な検査です。

介護保険制度の改正について

デイやながわ・癒しの樹

45年ぶりという2月の大雪、そして日本の皆さんが期待したソチオリンピックも終わり、桜の花の開花が待ち望まれる3月を迎えました。報道等でご存知と思いますが、2000年4月よりスタートした介護保険制度がこのたび大きく変わる

メディカルSPAより

Charm of Oriental Medicine

東洋医学の魅力

【鍼灸師】岩本彩

はじめまして、鍼灸・あん摩マッサージ指圧師の岩本と申します。柳川クリニックの2階にあるメディカルSPA西鎌倉と桜木町にあるもみじ坂鍼灸院にて、マッサージ治療や美容鍼灸を担当しております。

幼いころから病院嫌いで何とか自分で手当てできないか、生活習慣や食事を改善して病気を治せないかと模索する中で東洋医学の考えに賛同し、鍼灸・あん摩マッサージ指圧師になるうーと決めました。

わたしが思う、東洋医学の魅力を見なさまにお伝えしようと思えます。「未病治」という言葉を耳にしたことのある方も多いと思いますが、古典ではこのように説いています。「病氣にかかってから治すことを医療の第一義にしない、病にいたらない前段階のものを本格的な医療の対象にする」と。病氣が判明する以前から体はなにかしらのサインが発しているのです。排便排尿、女性ならば月経の状態、痛みの程度や変化、細かく意識を体に向けていると病気の芽が潜んでいることに気づくことができるのです。実際、はりきゅう治療ではこのような細かい問診を行い、治療するために使う経穴(ツボ)を選び、病気の芽生えをたたいしていきます。

東洋医学は、はりきゅう治療の理論だけではなく食生活や運動、季節ごとの過ごし方など非常に多くの内容を網羅していますが、共通して言える事

は「自然をよく観察し自然のリズムと調和しながらバランスよく生活していく」ということです。

人には体質のような偏りがあり、それに合う方法で日々の食生活やセルフケアを行うと快調に過ごすことができるでしょう。

大きく分けて陰と陽に分けるとしたら陽に傾きやすい人は陰性の食べ物を取り、陰に傾きやすい人は陽性の食べ物を摂る。暑い夏にはからだを冷ます食べ物を選び、寒い冬にはからだを温める食べ物を選びます。さらに言えば「身土不二」という考え方がありますが体が土は二つではないということです。その土地でとれたものを食べるということが本質なのだという考えです。

また東洋医学には「五味」という考え方があり、「酸・苦・甘・辛・鹹(かん)」この五つをバランスよく摂ることを基本としています。(鹹とは塩辛い、しょっぱいという意味ですので、これだけ食べていけば大丈夫、健康になれるということはおかしな話なのです。自分の体質や体調をしっかりと見極め、季節や味を調和させて日々の生活に役立てていくことは先人が行ってきた東洋医学の知恵なのです。

自分の体質、タイプを知っておくだけでも不調改善や予防につながります。東洋医学的視点から本当の自分を発見し、ぜひ日々の暮らしの中に取り入れていただきたいと思えます。

JR 桜木町駅 徒歩5分

メディカルSPAもみじ坂でアロマセラピー・医療リンパドレナージ・むくみケアの施術をはじめました。

MEDICAL SPA
 メディカルSPAもみじ坂

TEL.045-567-6848

〒231-0063 横浜市中区花咲町 3-103-3 ペイビュー横浜 2F

アロマセラピー
 むくみケア
 医療リンパドレナージ

自分は何タイプなんだろう?と気になったあなた、ぜひメディカルSPAの鍼灸師にお尋ね下さい。より良く生きるヒントを聞き出せるかもしれません。

基本に立ち返り、自分の体を内面から見直すきっかけとしてはりきゅう治療はとても有効です。人間の体は悩みやストレスなど微妙な変化にも反応し、サインを出しています。ささいなことでもぜひご相談下さい。



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りますが、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の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。

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。

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 ~ 午後 19:00

休診日 祝日
 3月 - 21(金)
 4月 - 29(火)

診療科目
 一般内科 胃腸内科(内視鏡検査) 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/

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
 [月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00

休診日 祝日・第1,4,5日曜日
 3月-2(日)・21(金)・23(日)・30(日)
 4月-6(日)・27(日)・29(火)

診療科目
 一般内科 胃腸内科(内視鏡検査) 消化器内科
 肥満・生活習慣病外来 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/

**メディカルSPAもみじ坂
 メディカルSPAもみじ坂鍼灸院**

横浜市中区花咲町 3-103-3
 ペイビュー横浜 2F
 TEL .045-567-6848

営業時間
 平日 - 午前 11:00 ~ 19:30 (最終受付)
 土日 - 午前 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
 定休日 月曜・木曜・祝日

**メディカルSPAみなとみらい
 鍼灸院**

TEL.045-263-6848

月~金 - 11:00~19:00 (最終受付)
 ※月曜は 14:00 まで
 土・日 - 10:00~18:00 (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

**メディカルSPA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/

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

**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
 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)
 http://www.medi-spa.jp/kamakura/

※4月10日(木)から4月14日(月)まで柳川医師は米国内科学会へ出席のため不在となります。