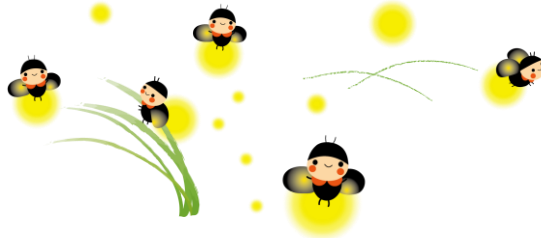


希望を語る

2000 年 8 月発足

19年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局・健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

www.kenkou-zoushin.com info@kenkou-zoushin.com

感染症が苦手な医学

院長 水上 治

つい最近まで、医師たちは、感染症はもう克服された、今は生活習慣病の時代だ、と説いていました。病院の外来は、癌も含め生活習慣病の人でごった返しています。戦後の抗生物質の発達により、結核はたいてい治る病気になりましたし、肺炎で亡くなる人も減りました。

実は日本の医学部には感染症講座がほとんどなく、専門医も数えるほどしかいません。それは医学会が感染症を軽視し、医学生にとって感染症はやりがいある疾患とは思えないからでしょう。今回のクルーズ船騒動も、岩田健太郎医師（神戸大学）のような歴戦のプロが指揮していたら、間違いなく感染症者は減っていたでしょう。

コロナ禍によって、ウイルス感染症が、今後医療上の大問題であることが、誰でも痛いほどわかりました。的確な抗ウイルス剤が乏しく、もし薬ができたとしてもウイルスは 遺伝子を変化させ、だんだん効かなくなります。有効な抗ウイルス剤は、ヘルペスとインフルエンザにしかない現状を受け入れなければなりません。

抗生物質や抗菌剤の乱用により、細菌は薬を効きにくくするように変異し生き延びる(薬物耐性)現象が加速しています。現代は耐性菌が増え、わが国では年に 8000 人が耐性菌で薬が効かない感染症で亡くなっていると推察されています。コロナの約 10 倍です。今までは耐性菌に対しては新しい抗菌剤で対処できましたが、いろいろな理由で、近年は抗菌剤の開発がほぼストップしています。実は耐性菌は世界的に大問題になってきているのです。

感染リスクをゼロにできない以上、むしろ免疫機能を上げる、平たく言えば「いのちを上げる」日々を送る方が、どんな病原体に襲われるかわからない現代において、有効な生き方であると確信しています。私が目指す健康とは、風邪もひかない、ひいてもすぐ治るような高水準の健康状態です。そして我々は、ほぼあらゆる病原体に対し、ビタミンC点滴という強力な武器を持っています。

人類史上、強い人が生き延びてきました。あなたも、強い人になれるのです。

未病

浅野伸一さま

健康な人の腸の中にある腸内細菌を取り出し、腸の疾患がある人に移植するという「便移植」を行ったところ、特定の病気ではあるが、非常によく効くという結果が出たという記事を見て驚いた。

「人生 100 年時代腸内フローラから未病を考える」というタイトルでの基調講演で話された記事である。それによると健康であるためには、まずお腹の免疫から健康になることが大事だということだ。人のお腹の中には、1000 種類くらいの腸内細菌がいて、人の健康に深く関わっているらしい。

そしてタイトルの中の未病とは何かというと、健康な状態と病気の間が交錯し、お互いに共に生きる領域という新しい考え方だそうだ。

従来は、健康か病気かの 2 つの方法に分かれていた。それは 60 歳で定年を迎え老後を過ごすという時代ならそれでよかったのだが、今は人生 100 年時代である。生涯生きているうちを現役時代と考えると、これに対応する新たな考え方が「未病」となる。具体的に言うと、病気ではないが健康診断の数値を見て健康に気を配りながら暮らすとか、歳を重ねることで身体や認知の機能が低下した状態などが未病という。また一方で、たとえば癌や脳梗塞で病気になり、治療後生活復帰した状態も未病になる。

私は今から 11 年前に大腸がん手術、その 4 年後 2 回目の大腸がん手術、さらにその 2 年後から 5 年間に肺癌手術 5 回行った。この間体重が約 5 kg 落ちた。そして今年で 2 年半経過したが、体重は増えていない。病後と加齢に伴って少しでも元気を取り戻そうと懸命になって、食べものに蛋白質の多い栄養のある魚、肉、大豆類、卵などを毎日食べている。

少々贅沢かと思うが、外出して病院やクリニックに診察に行った時はできる限り「生寿司」や「カツ類」を食べて免疫をつけるよう心がけている。そして毎週 2 回の地区のゲートボールや毎週 1 回のペタンクや少々ながら畑仕事も天気の良い日には 2 時間くらい行い、体調を整えている。疲れた時は出来るだけ早寝をして身体を休めている。今年の寒い冬も風邪もひかず割と元気に過ごし、80 歳代後半に入った。

自負するわけではないが、このような生活をしていくことがこの「未病」と言う事だろう。

今、全国で 100 歳以上の人は約 7 万人いると言われている。この方たちの腸内細菌と生活習慣を調べた結果 4 つのパラメーターがある。

1. 腸内にビフィズス菌が多い。
2. 発酵食品をよく食べている
3. 腸内細菌の餌になる食物繊維をよく摂る
4. よく身体を動かしている

この 4 つを心がけていけばよいとのことだ。

新元号と共に医療改革の時代が到来したように思う。分からない体内の臓器の仕組み、これに対応する多種多様の病気を少しでも知ろうと色々な情報に目を配っている。少しでも分かって来ると長生きをしたような気分になり幸せを感じている。





アカバナユウゲショウ SS

五行歌

小林美智代さま

みどり輝く季節
 コロナウィルスが拡大
 人々の生活も変わり
 欲を捨てよと
 天が言う

道端の
 名もない花の
 けなげさに
 心ひかれて
 足が止まる

みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま



佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが、左の麻痺を克服するために、左手で書いています。それを北海道在住の妹さんに送ったところ、とても喜んでくださり、カレンダーにしてくださいました。(待合室のドアのところに飾っています)

《院長と共に癌の勉強会》 水上医師

7/7 (火) 15:00~16:00

「食餌療法の最新情報」

クリニックより診療時間変更のご案内



4月より診療時間を短縮しておりましたが、下記の通りに戻ります
2か月間、ご理解とご協力を頂きました事を感謝申し上げます

診察時間 10:00 ~ 17:00

治療時間 9:30 ~ 17:30

電話受付 9:15 ~ 17:00

引き続き除菌作業を行いながら診療させていただきます
患者さまにも、マスク着用と手指の消毒のご協力をお願いいたします
どうぞ宜しくお願いいたします

加藤医師よりお知らせ

2020年5月に「こもれびの診療所」を開院いたしました

今後ともどうぞよろしくをお願いいたします

〒116-0003 東京都荒川区南千住 5-21-7-2F (旧 日下診療所)

TEL 03 (6806) 5457 FAX 03 (6806) 5758

info@komorebi-shinryojo.com

<https://komorebi-shinryojo.com/>

※尚、毎週水曜日は今まで通り健康増進クリニックにて診療させていただきます

☆今月のお花☆ スモークツリー・紫陽花・カンガルーポー・キキョウラン



梅雨の季節になりましたね。今年の梅雨はせめて穏やかな梅雨になって欲しいと祈るばかりです。

今月のお花はこの季節お馴染みの紫陽花。カンガルーの前足のような花を咲かせるカンガルーポー。可愛い名前です。それから流れるような美しい緑の葉はキキョウラン。そしてモクモクと煙が出ているようなスモークツリー。ケムリノキとも呼ばれるスモークツリーは5mm位の小さな花を咲かせます。そして雌の種をつけなかった花柄がモクモクと煙のように羽毛状になるという珍しい木です。

花言葉は

「賢明」「儂い青春」「にぎやかな家庭」

M.I

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら、どうぞ事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。