

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

コロナに軽くかかってしまう？

院長 水上 治

新型コロナからは完全に逃げ切れず、世界中どこに行ってもゼロリスクでなく、ローリスクです。先般東京での抗体保有率が 0.10%と発表されましたが、意外と少ない印象です。

現実的にどうしたらいいか。見えない敵と絶対接触しない保証はないので、むしろ軽く罹って抗体を創っておく(スウェーデンのような集団免疫の考え方)のがいいと考えます。それは危険だと反対されそうですが、幸いわが国の死亡率は極めてゼロに近いのです。その理由として、同じ新型コロナウイルスでも悪性度の高いL型と悪性度の少ないS型があり、わが国は主にS型です。S型に罹って抗体を持つと、L型にも罹りにくく、軽く済むことも分かってきました。それ以外にも、日本人の遺伝子構造がコロナ感染に有利である可能性、BCG注射の影響なども研究され始めました。軽くコロナに罹ることができれば、抗体がどのくらいの期間、体内で機能するかは未知数ですが、当面の発病から免れられるはずです。

この半年で、すでに新型コロナ関係で2万もの論文が出ています。興味深いのは、ウイルスを攻撃するTリンパ球・NKリンパ球、抗体を創るBリンパ球などの機能の弱い人が、感染後重症化しやすいことです。やはり、日頃から良好な免疫機能を保持することをお勧めします。

当院のビタミンC点滴の予防効果は間違いなく、米国中心にコロナ肺炎にビタミンC点滴が劇的に効くという論文がすでに30以上出ています。当院には抗癌剤を受けている人が多いですが、13年前の開業以来、ビタミンC点滴を受けている人は誰も重篤な感染症にかかっていませんし、ほとんどの人が風邪や流感に罹らないこともすごいと思います。

もともと、NK細胞などのリンパ球が、新しいウイルスに対して反応が弱い人がいることも事実です。常識的な事ですが、健康的なライフスタイル(軽い運動、十分な睡眠、タバコを吸わないこと、大酒を飲まないこと)をこころがけ、食餌でビタミンA・C・D・E、亜鉛やセレンなどをきちんと摂っておくことも大切です。

今日この頃

浅野伸一さま

ほととぎすが大きな声で、杉木立の並ぶ頭上の東の空で、しきりとさえずっている。

緊急事態解除の翌々日の朝、涼しい爽やかな東風が、茶の間にいた私の頭をそーっとなでた。思わず「あゝ気持ちいい…」と自然に独り言が出た。

昨夕、久しぶりに近くの温泉で入浴をし、帰りに町内のラーメン屋でおいしいもやしラーメンを腹いっぱい食べて帰宅。少し早めに就寝。気温もやや暖かく毛布と羽毛掛布団 1 枚でぐっすり眠れた。

肺癌と骨粗鬆症がなかなか治らず更に加齢が伴って、体重の減少が著しいので、ここ 1 ヶ月余り、毎朝起きぬけの食事前の腹ペコの時、素裸で体重を測っている。久しぶりにいつもより 1 kg 重かった。とても嬉しい。

昨夜の温泉と、おいしい夕食にありつけたお陰かな…

そのうえ今朝の気分は快調。窓を開け、朝の涼しい風を入れて身体を動かしたことも加わっている。

ただ、眼鏡・補聴器・マスクで耳たぶが重い。一日も早くマスクが外れる日を待望んでいる。そんな今日この頃の私です。

令和 2 年みなづき吉日



部分日食
福岡県白水公園にて
2020年6月21日

S.S



五行歌

小林美智代さま

色あせた
アルバムに
ぼやけた写真
終活の日々は
腰がいたい

出来なくなったことを
なげくより
まだ出来ることを
数えよう
空の青さの中で



玉川上水 M.I

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

8月はお休みさせていただきます。

9/1 (火) サプリメントはやはり必要！

クリニックより診療時間変更のご案内

ラッシュを避けて治療予約をなさる方が多いため
8月からの治療時間を下記の通り短縮いたします

診察時間 10:00 ~ 16:00

治療時間 9:30 ~ 16:30

電話受付 9:15 ~ 16:00

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
ご不便をおかけいたしますが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「こもればの診療所」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☆てまり草・スターチス・ギボシ



梅雨明けもそろそろでしょうね。とにかく今年の夏には「お手柔らかに！」とお願いしたいです。

今月のお花はお花屋さんでは常連のスターチス。紫色のものが多く出回っていますが、最近はおしゃれなピンク色のものも出ています。それからこの時季、花を咲かすギボシ。これにはお花はついていませんが、葉に紗が入っていて涼し気です。

そして芝を丸くしたような花はてまり草。別名グリーントリュフと言います。てまり草はなでしこの仲間であるこの緑のフワフワした所は花弁・雄しべ・雌しべが変異したものだそうです。

てまり草の花言葉は「純粋な愛」「才能」

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。