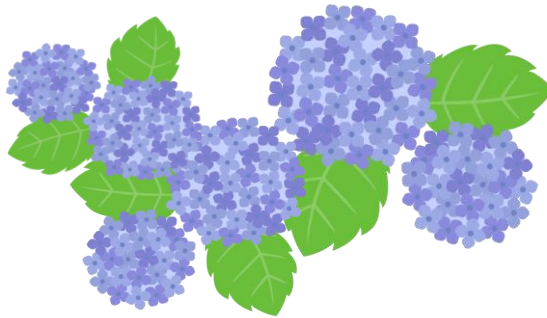


希望を語る

2000 年 8 月発足

20 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

癌総合知の勧め 5

院長 水上 治

先日興味深い論文を見つけました。米国人の閉経後乳癌患者 498 人を平均 6.7 年追跡し、血中葉酸値を 5 群に分けて分析した結果、葉酸値最高群は最低群に比べ、死亡リスクが何と 59%も低かったのです。即ち、葉酸をしっかり摂っている人は、乳癌死亡が 4 割に減るという画期的な結果です。はっきり言って、どんな抗癌剤よりも効果的です。おそらくは、あらゆる癌医療にも、葉酸は大切でしょう。癌医療における栄養の重要な役割について、改めて考えさせられました。当院ではすべての癌の方に、基本的に総合ビタミン・ミネラル剤をお勧めしているのですが、私の時間不足などで説明しそこなうことを反省しております。

当院の総合ビタミン・ミネラル剤は良質で、もちろん葉酸も十分入っております。葉酸という栄養素は妊娠中必須であることは知られていますが、癌医療では意外と忘れられています。

コロナ感染予防に大切なビタミン・ミネラルとしてこの頃重視されているのが、ビタミン C、D、亜鉛ですので、いくら食事に気を付けていても、特に癌の方は、C のみならず、D や亜鉛も豊富に含有している総合ビタミン・ミネラル剤をお摂りください。受付に置いてある柳澤厚生著「新型コロナウイルスはビタミン C、D、亜鉛で克服できる」は良書ですので、お勧めです。栄養に注意して、普段から免疫系を高めておくべきです。

今月の結論は単純です。癌や感染症などの予防や治療に、やはり総合ビタミン・ミネラル剤は有用です。

五行歌

小林美智代さま

何とか助けたい
と、つれ合いが云う
子ども達もいる
必要とされている
あなたの人生

休日の風さがり
公園で一人
ぼーっとする
二人づれが多い中
木の葉のゆれを眺める



カワセミ S.S

誌面旅行



デスヴァレー国立公園

アメリカ合衆国 カリフォルニア州

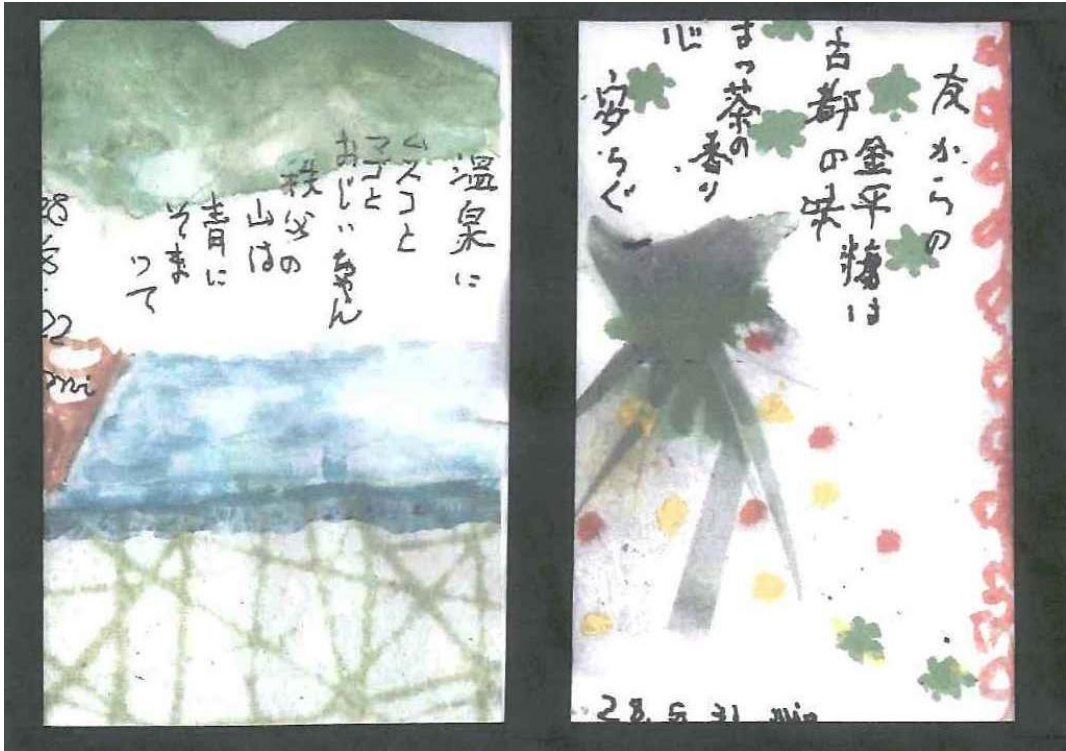


デスヴァレーはアメリカで一番大きな国立公園でスターウォーズのロケ地としても有名です。また、不思議な自然現象が起こる所としても有名で、夜中に直径 15cm~45cm もある大きな石が何キロも移動するそうです。宇宙人説や動物説など色々ありましたが、それは湖の表面に浮かぶ氷に乗った石が風により運ばれると解明したそうです。海拔 86 メートルにもなる所があるため非常に暑くなる所で、最高気温 56.7℃を記録した事もあります。「ダンテスビュー」という展望台からは結晶化した塩水湖、真っ赤な夕陽が山脈に沈む美しい景色が臨めました。

みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま

この作品は2016年に書いていただいたものです。



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。

ことわざの大切さ

浅野伸一さま



「ラクダの背骨を折るのは最後のワラ1本である」これは、毛呂山中学校長が、サウジアラビアの日本人学校に勤務していた時に、出会ったことわざのひとつだそうだ。サウジアラビアでは果てしなく広い砂漠を、ラクダの背に沢山荷物を積んで運ぶので、ラクダは我慢に我慢を重ねて耐えていたが、限界を超えて背骨を折ってしまった。その荷物は、ワラ1本だったとのこと。些細な荷物が取り返しのつかないことになる。このことわざの意味は、物事を軽く考え、相手の気持ちを踏みにじってはいけない、軽い気持ちで話した言葉が、相手にとっては我慢の限界の時もある。だから相手を傷つける言葉や行動に気をつけよう。という校長から生徒達への講話だった。

そこで、日本にもワラを使った言葉があるのを思い出した。「ワラにもすがる」人間は本当に困った時、ワラのような全く頼りないものにもでもすがろうとする。このふたつのことわざは、人種は異なっても同じ人間として生まれ出たものだと思う。人間同士の大切さ、人の弱さ、困った時の悲しみ苦しみを助ける心構えが如何に大切であるか、高齢になった私にも改めて心の奥中にしみ込んだ。

毛呂山中学校の生徒の皆さんが将来、良き社会人になる事を祈念する。

《院長と共に癌の勉強会》水上医師

7/6 (火) 15:00~16:00

癌細胞を消して仕上げする
—だめなら共存—

クリニックより診療についてのご案内

★日曜休診のご案内

6/27・7/11・7/25

★第5水曜日休診のご案内

6/30・9/29

※12/29 (水) は通常どおり診察いたします

★水曜日の診療時間短縮のお知らせ

治療時間 9:00~13:30

診察時間 10:00~13:00 (担当:加藤医師)

電話受付 8:45~13:00

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よろしくお願いいたします

加藤医師「こもれびの診療所」連絡先

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

info@komorebi-shinryojo.com

☆今月のお花☆ クジャクヒバ・薔薇・ユーフォルビア フルゲンス



梅雨入りも間近ですね。今年は四国・近畿地方は統計史上、最も早い梅雨入りになったそうです。どうか暴れん坊の梅雨ではなく、優しい梅雨であって欲しいなと願っています。

今月のお花は、緑のグラデーションが美しいヒバ。揺れる様に赤い可愛い花がついたユーフォルビア。芯が薄っすらとピンクで、黄味がかかった花びらが何枚も重なった美しい花は薔薇。誌面からはお伝えできないかも知れませんが、こんなに美しい薔薇に出会ったのは初めてでした。

薔薇は香りが強いものは花持ちが悪いと言われるます。それは香りで虫を引き寄せて、受粉が終わったら役目が終わるからだそうです。

薔薇の花言葉は「純潔」「深い尊敬」

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是非、事務局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。