

# 希望を語る

2000 年 8 月発足

21 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

Tel.03-3237-1777 Fax03-3237-1778

[www.kenkou-zoushin.com](http://www.kenkou-zoushin.com) [info@kenkou-zoushin.com](mailto:info@kenkou-zoushin.com)

## 癌総合知の勧め 8

院長 水上 治

先日高松市で開かれた日本精神身体医学会で講演する機会があり、一泊で行ってきました。予想以上に会場はガラガラ、大半は ZOOM で参加でした。

精神身体医学（心身医学）とは、ストレスで体に起こる、あるいは悪化する病気を治す医学を指し、例えば摂食障害で嘔吐を繰り返して痩せていく、などが心身症と診断されます。脳が全身を支配していますから、持続的なストレスが体を悪くすることはかなりあります。しかし医学部の心療内科講座は 4 つしかありません。精神科も神経科と称して似たようなことをやっているからです。

久しぶりに学会に出席して改めて確認できたのが、「全人医療」という言葉です。心身医学的に全人医療を解釈すると、いろいろなことが見えてきます。道元禅師が言った言葉で有名なのが、身心一如という言葉です。すなわち、心身は一体である、ということです。心が病むと体も病む、体が病むと心も病む、ということです。癌や難病になると、体が病むことによって、しばしば心を病みますので、要注意です。

では体を病んでも心が病まないようにするのはどうしたらいいのでしょうか。私の考えでは、欧米式に前向きな発想になると言っても難しいので、あるがままで（東洋思想）、日常生活の他愛のないことに没頭することを心掛けることが大切のように思います。あまり暇すぎても、悪いことを連想しやすいかもかもしれません。

マルチン・ルターが言ったという、「私は最後の日もリンゴの木を植える」を、私もモットーにしたいと願っています。



彼岸花 S.S

お彼岸も近く  
土手に彼岸花が  
そのあざやかさ  
思い出すことが  
多い  
夜中に何度も  
目を覚まし  
静かで暗い中  
生を思い  
死を思う

# 五行歌

小林美智代さま

## 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。

# 立秋・処暑

浅野伸一さま



私が子どもの頃は、色々な種類の蝉が鳴きました。  
ハルゼミ、ニイゼミ、アブラゼミ、ミンミンゼミ、ツクツクボウシ、ヒグラシなど。

「閑さや岩にしみ入る蝉の声」

元禄2年(1689年)5月27日(今の暦では8月5日)午後3時、  
出羽国(現在の山形県山形市)の立石寺へ赴いた松尾芭蕉が、奥州各地を  
行脚した記録「奥の細道」で詠んだ名句です。

そこでクイズです。この句に出てくる蝉は何という種類の蝉でしょうか。  
実はこの蝉について、ある教授数名が長年に渡り調査・研究をしているもの  
の、未だに結論が出ていないとのこと。ちなみに私は「ツクツクボウシ」だ  
と思います。その理由は、芭蕉の到着を待っていたかのように「奥州着く  
着く、奥州着く着く、奥州着く着く、奥州着く着く」と鳴いたのではない  
かと思うからです。

8月の二十四節気のひとつである「処暑」は23日です。暑さが少し和ら  
ぐ頃で、朝の風や夜の虫の音に秋の気配が漂います。お元気で。

鳴き濡れし 永久の眠りの つくほうし

## 誌面旅行

ヨセミテ国立公園(1)

アメリカ合衆国カリフォルニア州



エル・キャピタン



アメリカでも人気の観光地、ヨセミテ国立公園は東京の1.4倍3081km<sup>2</sup>の面積があり、ほとんどが花崗岩でできています。エル・キャピタンは高さ1000mもある世界最大の一枚板の花崗岩です。そこはロッククライマーの聖地とも呼ばれ、よく見ると岩の所々に人が張り付いたりします。 M.M

## 《院長と共に癌の勉強会》 水上医師

9/7 (火) 癌細胞が好きな脂・糖・塩 ~食べ物の原点に帰る~

10/5 (火) サプリメントは厳選せよ! ~3か月で変える勇気とお勧め~

### 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

9/19・9/20 (振休) 10/17・10/31

#### ★第5水曜日休診のご案内

9/29

#### ★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](mailto:info@komorebi-shinryojo.com)

#### ✿今月のお花✿

小手毬・シモツケ・セロシヤ (ケイトウ)・ホトトギス・紫式部



新学期が始まりましたね。フレッシュな気持ちで過ごそうと思います。今月のお花は初秋の爽やかなイメージで生けてみました。流れるような緑の葉は小手毬。それに秋の小さな花たち。その中のひとつ、ケイトウの仲間のセロシヤ。セロシヤ (Celosia) はギリシャ語の「Keleos」(燃やした) が語源になっていま

す。最近、キャンドルケイトウなどと言われるものがあるように、花の形が蝋燭の火のような形をしている事からその名がついたそうです。

セロシヤの花言葉は「おしゃれ」「気取りや」「情愛」

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。