

# 希望を語る

2000 年 8 月発足

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

## 自然に還る

院長 水上 治

高野山に初めて行ってきました。ある学会が高野山大学で開かれ、遠く不便なところなので逡巡していたのですが、どういうわけか学会最後の挨拶を頼まれ、さぼりにくくて出席した次第です。幸い新大阪駅まで小型バスが来てくれました。この学会は、日本ライフスタイル医学会で、5年前発足当初から私が関わっています。医学と言うと薬とか手術が主流ですが、まずは不健康なライフスタイルを改善すれば、あまり薬などに頼らなくて済むという考えは正しいと思います。米国が本部で世界中に広がっています。

今回学会のプログラムで森林浴体験の機会があったのですが、あいにくコロナ禍で中止になりました。しかし宿坊に泊まり、精進料理を楽しみ、117ある寺を囲む森林の清新な空気を吸うことで、森林浴のいい機会となりました。学会スケジュールがびっしりだったため、空海の墓や金剛峯寺には行けませんでした。森林浴が如何に心身にいいかの発表があり、かつ森林浴に嵌っているある医師と親しくなり、皆さんには森林浴をもっとお勧めしなくてはと感じて帰ってきました。

生活習慣病と言う言い方が定着していますが、血圧やコレステロールなどは遺伝の影響が大きいのに、数値がコントロールされていない人の習慣が批判されるのは時にお気の毒です。私はむしろ昔よく使われていた文明病という言葉復活させたいと感じました。コンクリート・ジャングルに住んでいれば、文明病にかかりやすくなり、自然に還れば、癒されます。癌でも難病でも、できる範囲だけ自然回帰に努めれば、治癒力が上がります。

自宅から一番近い自然は公園ですので、週末は緑の中で過ごすように心がけています。時には一番近い山である高尾山にロープウェイで登り、帰りにおいしい手打ち蕎麦を食べて（実はこれが主目的）来ます。

# 世界医療視察 8

～ベトナムの病院訪問～

院長 水上 治

アジアはいくつかの国に行きましたが、今も印象に残っているのが、2013年のベトナムの病院訪問です。まずは前日に名物の水中人形劇を見ました（写真1）。水面下で操作している人間は見えませんが、生きてるように巧みに操作していて感心しきりで、技術力は高度です。翌日はホーチミン像（写真2）の立っている国立伝統医療病院で研究会が開かれました。病院の職員たちの歓迎ぶりが素敵で（写真3）、歓迎の歌が続き、ベトナム語って優しいなーと感じました。

まず日本側の講演から始まり、私が始めに講演しました（写真4）。テーマは「日本の統合医療の現状と未来」、皆さんの反応が大変良く、私の英語は通じたようで安心しました。次に、帯津良一先生（写真5）の講演です。彼の高尚な医療哲学がどれだけベトナム人に理解されたかは不明ですが、案外共通点があるのかもかもしれません。帯津先生とは海外ツアーなどでたびたび一緒し、どれだけ教えられたか分かりません。私にとっては大切な先輩です。

ベトナムの薬剤師（写真6）からは、現地で採れる薬草がベトナム医療では大切にされ、有効に使われているとのことでした（写真7）。後で女医さんと立ち話したところ、ベトナムは医学部は5年教育で、何と講義の4割は自然療法であるとのこと、薬草などの自然医療はベトナム人にとってはまさに自然とのこと、何と言う日本との違いでしょうか。真面目な医師たちなので、もし学会などで東京に来ることがあれば、この会に連絡してください、歓迎します、と申し上げたら、恥ずかしそうに下を向いたのが印象に残っています。あまり日本に行く機会がないのか、欧米の医師たちは必ず「ぜひ行きたい」と言いますから、文化の違いでしょうか。

戦争にもめげず、確実に発展しつつある真面目な国で、今後何か縁があればと感じました。



写真1 水中劇 上手く操作している



写真2 病院庭のホーチミン像



写真3 病院職員による歓迎の歌



写真4 水上の講演



写真5 帯津先生の講演



写真6 ベトナムの薬剤師さんの薬草についての講演



写真7 ベトナムで使われている薬草



ハクセキレイ S.S.

私はまだ生きています  
すべては神のみ心と受け止めて  
電線に鳥が止まって下を見ている  
そこから何が見えるのか  
私は知りたい

五行歌  
小林美智代さま

# ★クリスマスミニコンサートのお知らせ★

12/13 (火) 11:30~12:30

点滴フロアにて 参加費無料 (患者さま・ご家族様) 予約制

ヴァイオリン 小池はるみ & ピアノ 水上いづみ

ヴィヴァルディ「冬」・久しく待ちにし・3人の博士

Ring The Bells・Amazing Grace 他



参加ご希望の方は、受付またはスタッフにお声かけください

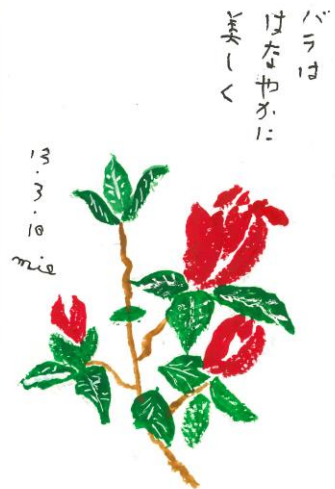
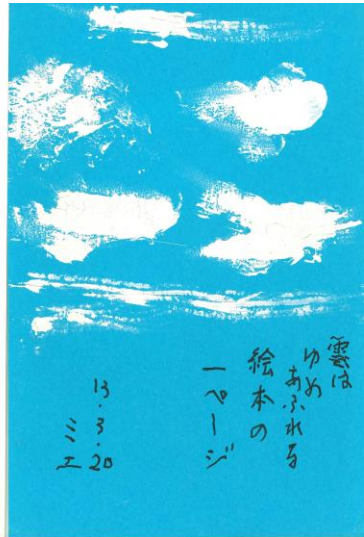


## みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま



13.2.24 mie



この作品は2013年の頃の作品です。

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。元副院長の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。

## 《院内セミナー》水上医師

11/1 (火) 10:30~

がん・難病・健康回復の

最新情報をお話した上で

皆さんを交えた意見交換を致します

12月のセミナーはお休みさせていただきます  
クリスマスミニコンサートをお楽しみください

### ★ 診療についての重要なお知らせ ★

11月・12月の日曜開院日： 11/13 & 27 12/11 & 25

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

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木・金	9:30~16:30	9:15~16:00
日曜日(月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00
※ 定休日：水曜日／土曜日／祝祭日		
※ 日曜日の院長外来を受け付けます		

### 🌸 今月のお花 🌸 スカシユリ・クルクマ・セダム・セルリア・ポリシャス



今年の秋は早足で行ってしまいそうですね。今月のお花は黄色いスカシユリ。普通のユリの様に見えますが、この花には大きな特徴があります。普通のユリは下を向いて開花しますが、スカシユリは全部上を向いて開花します。私の事も見て！と主張しているみたいですね。今年のように寒暖差が激しいと紅葉が綺麗になるそうです。どうぞお身体に気を付けて、急いで秋を楽しんでお過ごしくださいませ。

スカシユリの花言葉「注目を浴びる」「飾らぬ美」

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。