

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 info@kenkou-zoushin.com

早朝運動に挑む

院長 水上 治

新年を迎えて、私も人並みに新たな行動を開始しました。早朝起きると、自分が淹れたコーヒー（フレンチプレス方式）に無加熱の蜂蜜を入れてゆっくり飲んで眠気を覚まし、ナッツを齧ります。そして直ぐに書斎の隅にあるローイングマシン（ボート漕ぎ器具。30 年間堅牢なスウェーデン製で、エアロビクスと筋トレを兼ねた最高の運動）を 15 分、自転車漕ぎ（スポーツ自転車の後輪に固定ローラー台をつけて負荷をかけて走る）を 15 分行います。そういえば少し前までは、休日早朝 3 時間自転車道を走って郊外の湖迄行ったものですが、今は若くないので、全身の血流を良くするために、脈拍 100 程度に軽く行い、心地よい汗をかきます。すると効果靚面、肩こりや頭痛から解放されます。その後通勤時に最寄り駅まで徒歩 10 分、四ツ谷駅からクリニック迄 10 分、日光浴を兼ねて歩き（ビタミン D 生成）、帰りは駅から自宅まで歩くので、診療日は 1 日合計何と 60 分の軽い運動となります。但し、運動による活性酸素の増加に備えて、ココアやお茶など抗酸化物を摂るようにしています。院内ではどうしても座っていますし、休日は書斎に籠りきりなので、これくらいの運動は必要だと考えています。

私は働き盛りで疲れ気味だった 30 代から、通勤にジョギングを始め、青梅マラソンに出場したこともあり、米国でも走っていました。その後通勤サイクリングを毎日往復 20 キロ、計 5 万キロ走破、スポーツジムで水泳は 1 キロ泳ぐなど、その気になればトライアスロンに出場できそうなほど軽く鍛えてきました。運動は間違いなく体調を良くします。

しかしこの頃は、帰宅途中、ジムに行く体力はありませんし、自宅に戻ってからの運動も続きませんでした。かえて朝軽く動く方がいいようです。朝のこの行動が合っているなら、習慣化するはずです。いつまで続くか、我ながら見ものです！

皆さんも何か新たな健康習慣を心掛けていますか？「継続は力なり」ですよ。

世界医療視察 9

～フランス講演からバルセロナへ～

院長 水上 治

2009年9月にフランスでの講演の機会がやってきました。以前から交流がある玉川大学の松香光夫教授から、蜂関連の学会でプロポリスの癌に対する効果についての講演を頼む、かつ自分も教員と行くから一緒にどうか、渡航費も学会から出る、とのことでした。それならと、妻も連れて行くこととなりました。

パリからバスに乗り換えて、半分しかできてないアビニオン橋や昆虫記のファーブル邸(写真1)、ゴッホが入院していた精神病院(写真2)などに寄ってから、古都モンペリエに到着しました。モンペリエ大学は1289年創立のフランス最古の大学で、医学部(写真3)はヨーロッパ最古、1600年代にはノストラダムスが出ています。



写真1 ファーブル邸の前で妻と昆虫記がここで書かれたのか、庭も小さいので驚く



写真2 ゴッホが亡くなった精神病院がそのまま残っている



写真3 名門モンペリエ大学医学部前。解剖学教室があった何とも美しい建物

会場に着くと世界中から蜂関係の人(養蜂などいろんな分野)が集まっていて(写真4、5)、私が出るのはその中のアピセラピー部門です。アピとはラテン語で蜂のこと、蜂を使った治療法で、ローヤルゼリー、蜂花粉、プロポリス、蜂蜜、そして何と蜂毒を使った治療の分野で、欧米ではこれらを組み合わせ、ユニークな自然療法を行っています。当日は広い会場で「癌に対するプロポリスの効果」という特別講演をさせていただき(写真6)、終わった時の盛大な拍手を覚えています。何人かの医師に取り囲まれ(写真7)、プロポリスの癌の効果は期待しているがデータでは初めて聞いたとのことでした。ロシア、米国、ブラジルの医師からプレゼンを希望されました。



写真4 アピモンデア 蜂祭典と言おうか…いいよ始まる



写真5 室内と屋外で様々な展示が行われる 100か国以上から参加

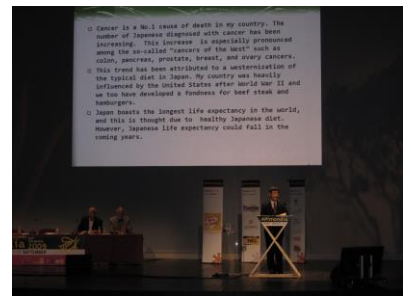


写真6 巨大会場での特別講演、徹夜で準備し緊張ピーク



写真7 講演後世界の医師から質問攻め仲間との嬉しい時間



写真8 バルセロナ大学病院さすが重厚な建物



写真9 サグラダファミリアに圧倒されっぱなし



写真10 チェロをいじる者として、カザルスの故郷に行きたかったが果たせず

その後主催者の一人、米国のシャブリエ教授にランチを招待され、まずはプレゼンがアウトスタンディングであったと最上級の誉め言葉を頂きました。あの言葉は一生忘れません。実は彼の妹が膀胱癌で進行していたのだが、「多量のプロボリスで止まっているがどう思うか」と聞かれましたので、「素晴らしい、継続するように」と伝えました。その後はすっかりリラックスして松香教授一行と共にバスを借り切ってスペインへ。途中寄った古城など印象的でした。そしてピレネー山脈を越えてバルセロナ到着。まずは

友人の出身であるバルセロナ大学病院を訪問しました（写真8）。ガウディの建築物のユニークさに驚き、最後はサグラダファミリアのすごさに圧倒されました（写真9）。チェロの神様の故郷は行けなかったのが残念至極（写真10）今思い出しても夢のような数日間でした。

ミ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。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。



★「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。



樹氷（牧の戸登山口） S.S.

五
行
歌
小林美智代さま
十八歳になった孫に
選挙入場券が届いた
ハガキを手に
胸にあふれてくる
ものがあつた
早朝
バイクの音で
めがさめる
新聞配達だ
寒いだろうに

《院内セミナー》 水上医師

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

2/7（火） 10：30～
2月のテーマ 「今を生ききる」

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
※ 日曜診療日：2/5 & 2/19 ・ 3/5 & 3/19		
※ 定休日：水曜日／土曜日		

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



🌸 今月のお花 🌸 水仙

今月は、この時季には必ず生けたいお花のひとつ、水仙です。冬に綺麗な花を咲かせるので、原産地は寒い国かと思っていましたが、調べてみると地中海沿岸でした。寒期中、凛とした姿で咲く逞しさと、春を告げる希望の象徴の花として、欧米のがん患者サポート団体のシンボルとして使われています。

M.I

水仙の花言葉「うぬぼれ」「神秘」