

# 希望を語る

2000 年 8 月発行

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)

## 「健康生成論」はがんに効く

院長 水上 治

健康社会学者のアーロン・アントノフスキー（1923-1994）の「健康生成論（サルトゲネーシス）」を初めて知ったのは、17 年前ドイツのがん専門病院で院長から受けたレクチャーに寄ります。

アントノフスキーはイスラエル人で、ナチス強制収容所からの女性生還者の内、29%が心身ともに健康であることに気づきました。

生死に関わる限界状況を経験しても、良好な健康状態を保てることについて考察した結果、「健康生成論」という理論を持つに至りました。健康生成＝健康増進と言ってもいいでしょう。

彼は健康生成論の中で、「首尾一貫感覚」すなわちセンス・オブ・コヒレンス（以後 SOC と表記）という概念を提唱したのですが、「自分の世界は首尾一貫している」「筋道が通っている」という感覚で、何が起きてもドンと構えることができるというストレス対応能力のところです。自己管理能力と言い換えてもいいかもしれません。

彼は SOC を、以下の 3 つに分類しました。～例えばがんと診断された人の場合～

### 1. 「把握可能感」

今までの人生の中でがんが発生し存在していることに納得し、医師からの情報で、がんの大きさや広がりや悪性度などをきちんと把握できるという感覚

### 2. 「処理可能感」

可能な限りの資源（医療スタッフ、家族や友人）を動員して、様々ながん医療を組み合わせ、最終的にはがんと向き合えることができるという感覚

### 3. 「有意味感」

がんが自分の人生にどんな意味があるのか、日々の営みにどんな意味を与えたのかを考え、医療を受ける際に起こる事も人生の挑戦だと考える感覚

私の臨床体験でも、SOC の高い人、すなわち「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」を高く保持してきた人は、がん医療において生存に有利であり、良好な結果を得ている傾向を強く感じています。

「健康生成論」とは、人生への向き合い方、見方です。

がん患者さんは、がんをどう生きるかが問われているのです。

# 五行歌

小林美智代さま

この頃は  
メールやライン  
のやりとり  
私はどちらも出来ない  
只手紙を書く

眠れない夜  
救急車の音  
何が起きたのか  
ドキドキする  
助かりますように

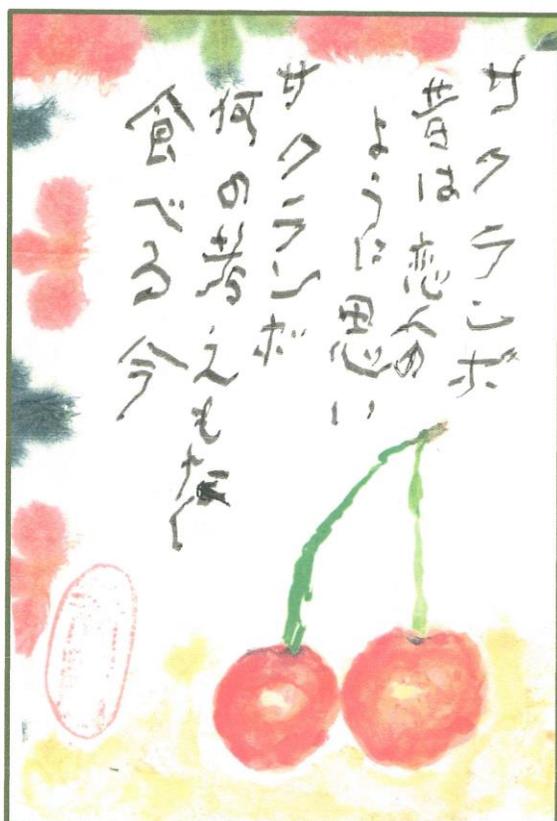


ショウビタキ (S.S)

## 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。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。も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)



# 世界医療視察 11 ~バリ島で感じたこと~

院長 水上 治

2014年、インドネシアのバリ島で行われた国立ウダナヤ大学で伝統医療の研究会に出席しました（写真1）。当院にいた加藤直哉先生も一緒です。

あの当時は当地で爆弾テロ事件が起きていて少し不安でしたが、ホテル前でもセキュリティーが厳しく、かえって安全でした。

ウダナヤ大学農学部教授から、インドネシアの米の生産や消費について、減少傾向にあるとの発表があり、当地も洋風化の波が押し寄せてきていることを感じました。当然疾病パターンも洋風化の兆しがあります。

病院を訪問する機会はありませんでしたが、まちがいなく、当地の西洋医療は遅れていますから、当然ながら昔からの薬草療法が伝統医療として広く行われています。当地の薬草の研究発表もあり、製品化されている商品の一部が展示されていました（写真2）。

日本からは、団長の帯津良一先生のいつもながらスケールが大きなホリスティック医学の講演がありました。また富山大学の田澤賢次名誉教授からは、日本の米消費の減少に伴う生活習慣病増加の講演がありました。特に歴史的に玄米が白米化していることの危惧を強調していました。私は最後の挨拶をいたしました（写真3）。



写真1



写真2

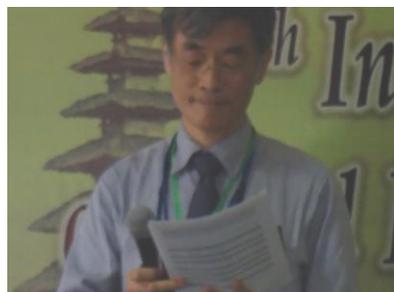


写真3

その後、バリ島独特の芝居と踊りを見たり（写真4）、寺院を見学する（写真5）など、当地の文化に触れることができました。インドネシアはイスラム教徒が多いのですが、バリ島だけはヒンズー教圏です。日本の仏教はヒンズー教の影響が大きいことがよくわかりました。タコ揚げが盛んで、童心に返り、つい大きく立派な帆船の形をしたタコ（日本では見たことがありません）を買ってきてしまいました。近くの公園で揚げてみましたがうまくいきませんでした。

人々は素朴で、家族を大切にし、我が国の古き良き時代を思い出しました。暑い国ではあくせくと働かず、時間がゆったりと流れています（写真6）。コロナ禍以後、日本人はどのように生きていくのでしょうか。



写真4



写真5



写真6



## 《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

5/16 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

6/6 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

※5月のセミナーは第3火曜日になります



曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30~16:30	9:15~16:00
金	9:30~17:30	9:15~17:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00

※ 日曜診療日：5/14& 5/21 ・ 6/11 & 6/25

**★ 重要なお知らせ ★**

**4月から金曜日のみ時短を解除いたします**

**それぞれの治療受付時間はスタッフにお尋ねください**

### 🌸 今月のお花 🌸 菖蒲・撫子・ゴットセフィア



新緑が美しい季節になりました。爽やかな季節ですね。5月はこどもの日。世界中のこども達が、菖蒲のように真っ直ぐにすくすくと元気に育って欲しいと願いながら、今月のお花を生けました。

菖蒲は梅雨に入る前頃から咲き始めます。150種類の菖蒲が咲く明治神宮は、都会にありながら別世界が味わえるお勧めの場所です。

風薫る5月。大きく深呼吸をして、新緑からパワーをもらってください。

M.I

菖蒲の葉「良い便り」「天の使い」「希望」

★「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。