

おさじ

4-6月号
たいだいかい
泰大会 季刊誌 vol.7

春の悩み解決！ 緊急企画

ワタシの 花粉症対策

今年もやってきました、春の陽気と花粉の嵐…。目がしばしば、鼻はズルズル、喉はイガイガ。なんとかしたい！とお悩みの皆様のために、今回は泰大会のスタッフに緊急インタビュー！様々な花粉症対策を聞くことができました。野口ドクターからのアドバイスも必見！この記事が、苦しい症状を少しでも和らげていただけるきっかけとなれば幸いです。それでは、どうぞ！

近藤整形外科 刈田 の場合 …

ツボにお灸



20年程前花粉症に悩まされていた私。先日3日ほど風邪で無いのに、くしゃみ・鼻水が。花粉の飛散が多かった日でしたので花粉症復活？と、思っていたら知人より『お灸』やってみる？と。早速、施術してもらおうと鼻がすっきりし鼻の通りも良くなりました！

薬師台おはな接骨院 有澤 の場合 …

鼻洗浄



インドではヨガの一環に身体の中をキレイにするクリアヨガというものがあり、鼻洗浄もそのひとつです。

右下の写真にある急須のようなものに塩水を満たして鼻の穴に入れ、鼻の中を洗浄した後、反対の鼻から水を出します。

私はインドのヨガ学校でこれを体験しました。スッキリ爽快感がクセになりそれから続けていますが、未だ花粉症知らずです！



とりの木接骨院 八木 の場合 …

スギの葉茶



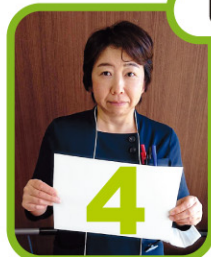
3年前ぐらいから飲んでます。

紀元前の中国の薬物書には、くしゃみや鼻水などを和らげる為にスギの葉の煮汁を飲んでたことが書かれているみたいです。

スギの抗体を作るためシーズン前から飲んで体質改善をはかります。リラックス効果や血圧降下・美肌効果なんかもあるそうですよ。

薬師台おはなぼっぽクリニック 太田 の場合 …

ビタミン注射



クリニックで助手をしています。以前は乳酸菌飲料を飲んでたこともありましたが、花粉症に対する効果は、今ひとつ実感できませんでした。そこで現在は、抗ヒスタミン薬と、ビタミン点滴で対策しています。

薬師台おはなぼっぽクリニック Dr.野口からのコメント



なるほど、皆さんそれぞれの対策がありそうですね！私自身も花粉症ですが、アレルギーに効く内服と点眼点鼻薬を使って症状を抑えています。

花粉症の時期に限った事ではないですが、アレルギーにしても病気にしても自身の持つ免疫力を高める事を推奨します。睡眠不足や疲れ、ストレスやアルコール喫煙習慣などが免疫機能を低下させます。いざ花粉症の症状が出た際には受診をして、医師の診断と対策を一緒に検討するようにしましょう。

成人健康診査 を受けましょう

薬師台おはなぽっぽクリニックでは、医療保険者（国民健康保険・職場の医療保険等）に対し、糖尿病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）等の生活習慣病のリスクが高い方とその予備軍の方を見つけ出す、「町田市成人健康診査」を6月より実施予定です。

対象者

必要な書類

- 1 受診券** 今年度 40 歳以上の町田市国民健康保険加入者
- 2 受診券** 後期高齢者医療制度加入者
- 3 証明書** 今年度 40 歳以上の、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者
- 4 証明書** 町田市に住民票のある今年度 18 歳以上 39 歳以下の方で、学校・職場等で健診機会のない方

健診内容

診察	問診・身長診察
身体計測	身長・体重・腹位・BMI
血圧	血圧測定
尿検査	糖・蛋白
血液検査	肝機能（GOT・GPT・γ-GTP） 脂質検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール） 血糖検査（血糖・HbA1c）
腎機能検査	医師が必要とした場合に実施します。（尿酸・クレアチニン・尿素窒素・eGFR）
心電図検査	医師が必要とした場合に実施します。
眼底検査	※眼底検査は当院では実施できません。
貧血検査	医師が必要と判断した場合に実施します。 （赤血球数、血色素、ヘマトクリット、白血球数）
胸部X線検査	医師が必要と判断した場合に実施します。 ※65 歳以上の方は、結核健診として胸部X線検査を実施します。

費用 500 円

問い合わせ先

C T・内視鏡などの検査・日帰り手術に訪問診療
内科・整形外科・外科・精神科・循環器内科



薬師台おはなぽっぽクリニック

☎ 042-737-7373

おはなぽっぽバンド 復活！

音楽を通して地域に
貢献しよう！

薬師台メディカル TERRACE では、地域の高齢者の方が安心して集まる場所にしよう！というコンセプトで「認知症カフェ」を開催しておりましたが、昨年12月にカフェダイニングが閉店したため、“おはなぽっぽバンド”の活動が停止しておりました。（音楽性の違いではありませんw）この度、町田市医師会



主催の「Musicana Medica concert」に出演が決定しました！久しぶりの大舞台ですが、これから毎週診療後の特訓を行います。ご興味のある方は是非遊びに来てくださいね！

平成 30 年 5 月 27 日（日）
15 時開演（14:30 開場）観覧は無料です

場所：ポプリホール鶴川 町田市能ヶ谷1丁目2番1号
小田急線「鶴川駅」北口 徒歩 1 分

問い合わせ：町田市医師会
<http://www.machida.tokyo.med.or.jp/>

おはな筋トレ登山部

おはな筋トレ登山部部長の國場俊介です。メンバーはベンチ石橋、リンボー風間の3名です。

『肉体美の追求と大自然との調和』をテーマに週に一度思いっきり身体を鍛え、その鍛えた身体で山を楽しんでいます。メンバーと切磋琢磨することで限界にチャレンジできます。 **大山山頂制覇！**



昨年度の実績

ベンチプレス石橋 90kg 國場 75kg
風間 30kg を達成！

11/5 大山（伊勢原市）
12/10 鍋割山（秦野市）
に登ってきました！



今年の目標

ベンチプレス石橋 110kg 國場 90kg
風間は時速 15 キロで 15 分間走る
登山の目標は富士山制覇
（風間は頂上でリンボーダンスを踊る）

わんぱく 相撲

町田体育館

平成 30 年 5 月 19 日（土）

毎年恒例、わんぱく相撲の季節がやってきました。

今年もおはなぽっぽクリニック“ぽっぽ院長”を中心とした救護体制で町田っ子達の応援に行ってまいります！低学年の子供達でも真剣勝負は迫力満点です。

主催
一般社団法人 町田青年会議所
☎ 042-725-7565
10～16 時（土日祝休み）

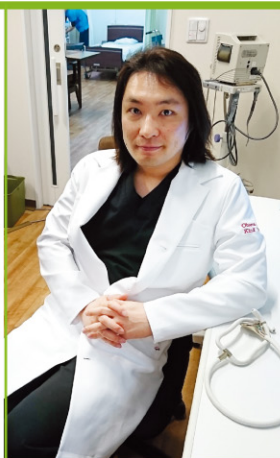
**主なわんぱく相撲
出身力士**

**貴乃花
稀勢の里
豪栄道
琴奨菊 他**

Osaji Face Vol.2

こしむね きいちろう
精神科医 越宗紀一郎

月に2回、薬師台おはなぼっぽクリニックにて診察を行っている精神科医“越宗紀一郎先生”。地域密着の診療所に、なぜ精神科が必要なのでしょうか？迫りくる超高齢化社会の先に見える課題や、ストレス社会への対策についてお話を伺いました。



専門科・専門分野

精神科 気分障害・統合失調症・認知症

主な勤務先 汐入メンタルクリニック（横須賀市）

薬師台おはなぼっぽクリニック

勤務日 第2・4木曜日 午前（完全予約制）

午後：老人ホームへ訪問診療

趣味 音楽鑑賞・演奏（年に数回はLIVE活動）

コメント 現代社会で生活していく上で、ストレスと無縁でいることは出来ません。いかに上手く付き合っていくか？を考えるお手伝いをさせていただきます。

まず先生の人となりをお伺いしたいのですが・・・、越宗先生はなぜ精神科医になられたのでしょうか？

自分の世代で見ても男子9人中8人が医師という一族に生を受け、かつ祖父とその長子及びそのまた長子が外科医であるため、自分は次男の長男ですが、反発の意味で一番一般的な医師らしくない専門はなんだろうと考えた結果「精神科かな?」と思った時期もありました。まあ、本当に反発したいのであれば進学しなければいいだけの話なので、今更ながら自分の中途半端さに忸怩たる思いです…

そういったある意味失礼な理由で考えていた精神科の道ではありましたが、医学全体を学んでいくにつれ、検査値として表せるわけでも傷が目で見えるわけでもない精神医学の奥深さと面白さに惹かれていったことも事実です。

外科医にせよ内科医にせよ、誰かにとっての名医はおそらく他の方にも良質な医療を提供できると思います。精神科の面白いところのひとつは、ある人にとっては救いの神と言える存在であっても、万人にとってそうではない可能性が高いということです。逆もまた然りで、

他科よりも圧倒的に相性が重要になると思います。自分と合う医師と巡り合うところこそが精神医療が功を奏すかの分水嶺であるとも言えます。

結構負けず嫌いな性格をしている自覚があるので、「誰から見ても名医」を目指すことができないということはある意味肩の力を抜いて仕事ができる要因になっている気もします。

そしてこれは完全に後づけですが、まず内科医の、そしておそらく外科医の仕事も今後AIやロボット技術の進化により奪われていくことは想像に難しくありません。

その点精神科領域はAIではまだまだ対応しにくい分野であると思われ、おそらく失業せずに済むのではないかと考えています（笑）



高齢化社会となった現代社会では認知症やお年寄りのうつ状態・うつ病などが増加し、家族の負担も大きく介護疲れなどの問題も起きています。そうしたお悩みを持つ高齢者の方やご家族に対してどのような治療方針をお持ちなのでしょう？

認知症というのはある意味「長生き」とセットで必ず現れてくるものですから、まずは「病氣」という概念で捉えすぎないほうが良いのではないかと思います。「認知症予防」も大事だということは否定しませんが、認知症であっても介護者を含めなるべく支障なく暮らしていける社会の実現が望まれます。そのためには正しい理解が必要で、ある意味皆で学んでいかなければなりません。

我が国の各年における0歳児の平均余命（平均寿命）はデータの残る1891年には43歳程であり、男性が50歳を超えたのは戦後の1947年のことです。その後も右肩上がりに進み女性は1960年に70歳、1986年に80歳に到達、2013年には男性も80歳を超えました。つまりこの70年程の伸び率はこれまで人類が経験したことのないものであることは間違いなく、更に「人生100

年時代」などと言われている今、まさに過渡期にいる我々は未曾有の事態に直面しているわけで、これは決して医療人だけが「治療」して解決できるものではなく、皆で乗り越えていかなければならないものだと考えています。

一方高齢者のうつに対しては、それを引き起こす要因が必ずあるわけですから、そこを見極め適切に調整していくことが肝要です。もちろん認知症とうつ病の鑑別は重要で見落とさないようにしなければなりません。「高齢者に関わる問題」として介護を含め全てまとめて考えることはナンセンスであり、個々が抱える問題の根本を同定し適切に対応していくというある意味普遍的な治療を目指しています。

→ 次号につづく インタビューア：坂本（おはなぼっぽクリニック）



連載企画 腰痛サヨナラ道場

柔道整復師
きむら まさゆき
木村 昌幸

その式

前屈痛編 前屈で痛みが出る場合の体操法

腰痛サヨナラ道場、師範の木村です。今回は、前かがみになると痛みが出る方のためのエクササイズです。ポイントは、骨盤と股関節の動きを良くすること。腰だけで体を曲げてしまうことが、腰痛の原因になっています。日常生活で骨盤と股関節が動きやすくなる、とっておきの体操もご紹介しますよ！前回の「その式」と合わせてやってみてください。押忍！

1 太もも裏のストレッチ



2 お尻のストレッチ



3 骨盤と股関節を動かすスクワット



おさじ寺子屋

医療現場でよく聞く疑問・質問を解説!!

Q1 免疫を上げるにはどうしたらよい?

➡ 適度な運動と規則正しい食事！体温が上がると免疫が上がりますよ。

Q2 痛み止めは、ず〜っと飲んで良いの?

➡ 痛みが強くなければ飲む必要はないです。胃腸がくたびれてしまいますからね。

Q3 湿布は冷やしているの?

➡ 冷たく感じますが、基本的には鎮痛・消炎が目的です。

Q4 なんて恋をするとドキドキするの?

➡ 気になる人と会ったり思ったりすると、脳からアドレナリンが過剰に分泌されて心臓(ハート)がドキドキ♥します。

Q5 ふくらはぎはなんでツルの?

➡ 多いのは水分不足・血行不良でしょう。十分な運動と水分補給が必要です。

※解説はすべておさじ広報委員会の見解です。

開業 29 年、この町とともに

近藤整形外科
☎ 042-724-3255

中町 1-26-17

在宅療養を支援するマッサージ・機能訓練

陽だまり 鍼灸 マッサージ院
☎ 042-794-7592

中町 1-10-15-202

何科にかかればいいのか? そんな時は...

内科・整形外科 外科 皮膚科
松林クリニック
☎ 042-732-5777

あなたの治療をオーダーメイドします

とりの木接骨院
☎ 042-732-6620

旭町 1-4-1



薬師台
メディカルTERRACE

CT・内視鏡などの検査・日帰り手術に訪問診療
内科・整形外科・外科・精神科・循環器内科

薬師台おはなぼっぼクリニック
☎ 042-737-7373

独りよりみんなで明るく楽しい老後を

薬師台おはな介護相談所
薬師台デイサービスおはな
☎ 042-737-5020

心身の健康を支えることでみんなを Happy に!

薬師台おはな接骨院&鍼灸マッサージ院
ホグレルフィットネス
☎ 042-737-7375

薬師台 1-25-12

たいだいかい 医療法人社団 泰大会

♥この度は、本誌を手にとっていただきありがとうございます。「おさじ」は、江戸時代の大奥などで医師を示す言葉だったそうです。体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様の健康に役立つ情報をお届けして参ります。

次号も、どうぞお楽しみに!