

おさじ

7-9月号
たいだいかい
泰大会 季刊誌 vol.8



夏を乗り切ろう！ 脱・夏バテ宣言!!

猛暑シーズン到来！毎年のように各地で最高気温を塗り替え、酷暑という言葉まで出来るほど

アツ〜い夏がやってきました。夏になると様々な症状が現れます。

疲労感や食欲不振、胃腸の調子が悪い、下痢をする、体重が落ちる、頭痛がするなど。これら夏バテの原因は、冷房のあたりすぎにより自律神経の不調、発汗によるビタミンの消耗、栄養不足、冷たい飲料の取り過ぎによる消化機能の低下、寝不足などがあげられます。さっそく下記のチェックリストを使って、夏バテ度を確認してみましょう。

夏バテチェックリスト

あてはまる項目に○

1	夏は食事を作るのが面倒なので、あっさりとした冷たいものをほぼ毎日食べている	<input type="radio"/>
2	水分補給に、ジュースや炭酸飲料を多く飲んでしまう	<input type="radio"/>
3	食欲が出ない時、食事をアイスクリームやデザートで済ませる場合がある	<input type="radio"/>
4	日中は暑いので外出せず、自宅でエアコンを強めにして過ごしている	<input type="radio"/>
5	夜は寝苦しいので、夜遅くまで起きていることが多い	<input type="radio"/>
6	仕事や家事をする気になれない	<input type="radio"/>

(監修：おはなぼっぽクリニック、野口泰芳医師)

夏バテの評価 (○の数)

0~2個に該当

夏バテ知らずの健康体です。夏本番を迎えても油断せずに頑張りましょう。

3~5個に該当

少し夏バテ気味です。早めのケアで体調を整えていきましょう。

6個全てに該当

完全に夏バテです。食生活を見直して、医師に相談しましょう。

薬師台おはなぼっぽクリニック

ビタミン点滴

夏バテの時期にはエネルギー代謝を良くするビタミンB群がおすすめです。

ビタミンB1、B2、B6を組み合わせることで、疲労回復をサポート。薬師台おはなぼっぽクリニックでは、点滴と内服の両方をご用意していますのでお気軽にご相談ください。(看護師：細川)

泰大会で 受けられる 夏バテ治療

自律神経を整える スーパーライザー治療

暑い屋外とエアコンで冷えた室内を行き来することで自律神経のバランスが乱れ、体温調整機能が低下します。そこで「スーパーライザー」治療！！

頸の付け根にある「星状神経節」という交感神経の通り道に近赤外線を照射することで、自律神経の乱れによる不調を改善する効果が期待できます。ペインクリニックで行う「星状神経節」への神経ブロック注射と比べて、痛みや副作用は少ない安心できる治療です。

とりの木接骨院と薬師台おはな接骨院で実施しています。夏バテ症状が出る前から、まずは一度試していただくことをオススメします(^_^)



夏バテと感じたら油断せずにすぐに医師に相談しましょう。診断・治療が遅れて脱水症から腎不全などを引き起こして致命的になる例もあります。私は夏バテの漢方を活用しています。(医師：野口)



お知らせ **近藤整形外科**
代診医師のご案内

院長不在の代診時には、北里大学病院から『脊椎』や『手』の専門医に来ていただいております。ご希望の方は右記の診察予定日に受診が可能です。(予約不要)



医師名	専門	診察日
井村 貴之 医師	脊椎	第4土曜日午後
小沼 賢治 医師	手	第1土曜日午後 第5土曜日午後
宮城 正行 医師	脊椎	第4日曜日
斎藤 亘 医師	脊椎	第2土曜日午後
田澤 諒 医師	一般整形	毎週水曜日午後

※都合により変更もありますので、予め電話でご確認ください。



試合前から気合が入ります！

報告 **FC 町田ゼルビア**
のクラブパートナー
になりました！

このたび、薬師台おはなぼっぼクリニックとFC町田ゼルビアは、クラブパートナーとして提携を結びました。地域に根ざす診療所として、共に地域で活動するプロサッカーチームであるFC町田ゼルビアをサポートしてまいります。さっそく、ぼっぼサッカー観戦部を立ち上げ、6月2日(土)【FC町田ゼルビア VS 愛媛FC】の応援ツアーに行ってきました。結果は2対1でゼルビアの勝利！ただ一人、愛媛出身の職員は(T_T)でした。スタジアムは迫力満点、目指せJ1昇格。これからもFC町田ゼルビアの活躍に目が離せません。今後もスポーツ支援を通じて地域で活躍する方々を応援してまいります。(サポーター：矢野)



★ 泰大会の旬な情報をお届け！

おさじの広場

予告 **MMG! みどりヒカラダのプログラム**
みどりを体験しよう！

薬師台メディカルterraceでは、2018年4月から「MMG! (more more green) みどりとカラダのプログラム」を月1回開催しています。次の予定は…

講師 PROFILE



介護福祉士、植物療法士。自身の体調不良がきっかけで植物療法と出会う。植物の癒しの力を実感し植物の世界へ足を踏み入れる。現在は自身の経験をもとに、人と人、人と自然などの共生をテーマに植物療法の普及に努めている。

申し込み：

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

04 **ハーブでセルフケア**
アロマ活用術
7月14日(土) 15:00 - 17:00
講師 **グリーンフラスコ 加納孝広**
定員 **10名** (一週間前まで受付)
参加費 **1,000円** (材料費500円含む)
持ち物 筆記用具、ノート、ハンドタオル

アロマの基礎を丁寧に分かりやすくお話ししていただき、実際にアロマを使用したオリジナルスプレーやマッサージオイル作りを楽しみましょう。

薬師台おはなぼっぼの
いい薬
BAND



大盛況！スタッフも驚き！

5月 12日、地域の皆様に向けたバンド復活コンサートを行いました。近隣住人の皆様、また薬師台テラスの利用者様が多く集まり、おはな接骨院内で行ったライブは、な、なんと100名を超える観客で立ち見も出るほど！「人生の先輩には良い薬となり、若者は楽しそうに踊り、知っている曲にはみんなで大合唱！」そんな雰囲気の中、予定時刻を過ぎてあっという間の1時間でした。

報告 **白熱の復活バンド LIVE!**

27日 いよいよ本番！ポップリホール鶴川にて医師会主催のコンサート。初めてのビッグステージに、正直メンバーは緊張気味(汗)。「練習は嘘つかない、自分達を信じて行くぞっ！」いざ演奏を始めれば、観客と一体になる演出で笑顔が溢



やりきった笑顔！



開場は熱気ムンムン！

れました！一重に皆様の応援のおかげです。次回は今夏の予定です。近いうちにまたお会いしましょう。サンキュー！！(ドラム：森下)



(前回からのつづき) 前号では、先生の人となりや人類が初めて経験する「人生 100 年時代」についてお話ししていただきました。引き続き、本号でも精神科医ならではの視点をお楽しみください。



精神科というと「気軽に来院しづらい」「周りの目が気になる」と、一般的なイメージはあまり良くないと思いますが、「なかなか眠れない」「育児で悩んでいる」など、なんとなく感じる不調の際でも、先生にご相談してもよろしいのでしょうか？

我が国の精神医療の歴史を紐解き出しますと丸一日講義しても追いつかないので割愛しますが、実際第二次世界大戦後まで（当時の呼称で）精神病者を自宅の一室や物置小屋等に専用の部屋を作り閉じ込める『私宅監置』の制度が続いていました。また、日本人固有の『恥』の概念からも『目に見えない辛さ』を抱えていることを他人に知られることをよしとしない心理も相俟って、特に高齢の方ほど『精神科』に対して、確かに極度のアレルギー反応を示されます。

2011年に元々厚生労働省が対策に重点的に取り組むべきとして指定していた癌・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病の『四大疾病』に精神疾患が加えられ『五大疾病』となりましたが、なかなか従来のイメージが払拭されるには至っていないのが現状でしょう。

その上で質問にお答えしますと、精神科で主に診ているのは脳の器質的な異常や内因的精神障害ということになりますので、厳密に言えば「なんとなく感じる不調」は心療内科を受診したほうが良いことになります。

で、これも時折質問を受けますが、先程申し上げた

最後に、先生も日々多くの患者様と接しておられますので、ストレスも多いと思いますが、先生のストレス発散方法について教えていただけますか？

ここは大いに誤解があるところだと思いますが、診察の中で患者さんと接してストレスを感じることはありません。もちろん慣れていない電子カルテの操作がわからなくて苛々する、といったことはありますが（笑）心や身体にかかる外部からの刺激をストレッサーと言い、そのストレッサーに適応しようとして生じる様々な反応をストレス反応と呼びます。ストレッサーには物理的・化学的なものと心理・社会的なものがありますが、今話題にしているいわゆる「ストレス」という時には後者を指しているわけです。

具体的には人間関係や仕事上の問題・家庭での問題ということになりますが、日々の診療の中で「疲労」を感じることはあってもそれを「ストレス」とは呼びません。その疲労が診療全般の質を低下させているならばそれは大なるストレッサーとなり得ますが、幸いそうになってはいないものと自覚しています。

人間は「腑に落ちない」状況・物事に対しては上手く心理的に処理ができない生き物だと思います。故になにかストレッサーに直面した場合には、そこに至った経緯と現状を正確に「把握」し、きちんと「納得」した

ように、精神科が内因的精神障害を対象とするのに対し、心療内科では症状を「身体面だけでなく心理・社会的側面を含めた全人的視点で治療を行う」ことを目的としています。これは主に「心身症」の病態であり、定義としては「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与し、器質的、ないし機能的障害が認められる病態。ただし、神経症やうつ病など他の精神症状に伴い身体症状は除外する。」というものですが、簡単な例を挙げるならば「強いストレスを受けて胃が痛い、だけでなく気分の落ち込みや不安などの症状も出現している」といった状態です。また、身体所見に合わない咳嗽や胃腸障害、慢性的な倦怠感や疲労感、摂食障害や睡眠障害・自律神経障害なども、心療内科で対応します。

とはいえ自分の抱える症状をどちらで相談すべきかの判断は難しいと思いますし、実際私が普段勤めるクリニックでは精神科と心療内科どちらも標榜しておりますのでまずはご相談いただければと思います。

上で今後の対応について考察・準備するようにすることが重要だと思います。先程の場合に当てはめてみれば、「自分で選んだ道を全うしなかつ多くの患者さんに信頼を得ていることで多忙となっているのであるわけだから、効率化を図れるところはもちろん取り組むとしても、まずは目の前の患者さんに誠心誠意向き合うことこそが本分であろう。」といったところでしょうか。

発散方法というのと違いますが、物事に対する捉え方にそういった癖をつけておくことができると、そもそも「ストレス」を感じにくくなるわけですのでお勧めです。

インタビューア：坂本（おはなほっぽクリニック）

薬師台おはなほっぽクリニック Dr.野口からのコメント

越宗先生には精神科専門外来ばかりでなく、認知症やうつ病の患者さんが多い訪問診療でいつもお世話になっております。精神科に対するイメージが変わり、かつ誠心誠意患者さんに向き合う精神科医が増えて、精神疾患で悩む方が減ることを願います。





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

その参

後屈痛編 後ろに反らすと痛みが出る場合

腰痛サヨナラ道場、師範の木村です。今回は腰をまっすぐにしたり、後ろに反らすと痛みが出る方のためのエクササイズです。腰だけで反らすことが腰痛の原因になっています。股関節やお腹を柔らかくして腰だけで反らないようにしましょう。その巻、その式と合わせてやってみて下さい。押忍！

1 股関節の前側ストレッチ

- 1 いすにお尻を半分乗せる。
- 2 いすに乗せている脚の膝は90°に曲げ、反対の足は後ろへ伸ばしてつま先を立てます。
- 3 両腕を太ももに乗せ、上体は起こしたまま。
両手は太ももの上
太ももの付け根が伸びる
つま先を立てる
膝は90°
- 4 息を吐きながら5秒間キープ。左右各3回行います。



2 太もも外側ストレッチ

- 1 いすに浅く腰かけます。
- 2 片足を反対の足にかけます。
- 3 背もたれに寄り掛かるように上体を後ろに倒します。
- 4 上になっている脚で下の膝を押しながら内側に倒していきます。
膝を押し
太ももの外側が伸びる
- 5 息を吐きながら5秒間、左右各3回行います。



3 お腹ほぐし

- 1 座った姿勢から。
- 2 肋骨の一番下に指先をあてます。
- 3 肋骨沿いをスリスリこするようにほぐしていきます。
- 4 真ん中から外側までを繰り返しましょう。



※呼吸は止めず、無理はせず、痛みのない範囲で行って下さい。

次号「腹筋」編へつづく



医療現場の今を読み解く！！

おさじ寺子屋 どうなる!?「2025年問題」

東京五輪 に向けて盛り上がる中、2025年の日本は正念場となりそうです。2025年にはいわゆる「団塊の世代」が全て後期高齢者(75歳以上)に達し、現在1500万人程度の後期高齢者人口が約2200万人まで膨れ上がり、全人口の4人に1人は後期高齢者という超・超高齢社会を迎えます。これまで国を支えてきた団塊の世代が給付を受ける側に傾くため、介護や医療費などの社会保障費の急増が

懸念されています。2025年の医療保険給付は総額54兆円と、現在より12兆円以上増える見通しです。その他にも認知症高齢者の増加、一人暮らし高齢者の増加、看取り難民など課題が山積しています。これらの課題にどのように対処したら良いのか、一人一人が自分事として真剣に考える必要があるのではないのでしょうか。



近藤整形外科
☎ 042-724-3255

陽花あ 鍼灸 マッサージ院
☎ 042-794-7592

内科・整形外科 外科 皮膚科
松林クリニック
☎ 042-732-5777

とりの木接骨院
☎ 042-732-6620

メディカルTERRACE

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

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

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



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！

