

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

# 健翔会だより

# 35 号

2014・12月1日

発行所

香川県坂出市川津町  
(〒762-0025) 3329-14  
医療法人社団 健翔会  
堀口 医院  
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら  
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北  
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883  
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

気がつけば、もう12月！あっという間の一年です。どれほど年を重ねても、健康であれば、きっと楽しい人生になります。これからも体を大切にしましょう。

## 病気を治すための5つのステップ

私たちの人生には限りがあります。無限に生きることはできません。せいぜい生きてみても100歳くらいでしょうか。そう考えますと、生涯健康であり、楽しく、いきいきと過ごしたいものです。それには少々、日々の努力が必要です。病気にならないように、少しずつ毎日の体の手入れが必要です。体を使うだけ使って、何も手入れをしないなら、必ず病気になります。車だってこまめに手入れをする方が、ずっと長持ちします。それと同じことです。

もしも病気になってしまった場合、病気から抜け出すには幾つもの壁を乗り越えなければなりません。それは5つの段階に分けられます。

### 第1段階：病気を治したいと思うか？

病気になったら、誰だって病気を治したいと思うに違いありません。

しかし、中には「俺、もういいや！どうせ治療したって治らないだろうし・・・」と投げやりになっている方もおります。病は気持ちです。自分に治すぞ！という意気込みがなければ、治りません。厳しいようですが、病気になったのは誰のせいでもなく、自分が日々の手入れを怠ったからです。責任は自分にあるのです。決して遅くはありません。体の手入れを是非始めてください。そして病気を克服し、残りの人生を元気に過ごしましょう。

### 第2段階：病気を治せるのは自分だけ、ということを知っているか？

あるご夫婦がおられて、奥さんはとてもお元気で、ご主人さんが病気で臥せっているとします。ご主人さんが、奥さんに向かって「お前の元気を、少し俺にくれ！」といっても、それは絶対に叶わないことです。たとえお医者さんであっても、そんなことはできません。自分の病気は、自分でしか治せないのです。

### 第3段階：病気を治せる方角を知っているか？

病気を治すときの一番大事な点です。病気になったとき、多くの方が陥りやすいのは、「あの治療、この治療、そっちの治療・・・」とあれもこれもと手当たり次第行うのです。どの治療も良い治療に違いはないのですが、どうすれば病気が治せるかという方角を知らないのです。いろいろ治療したら治ったという場合もあるでしょうが、どちらの方向へ向いて治療したら治るか、それを知っておくことが大切です。

普段私たちが理解している病気は、“病気の幹”なのです。つまり人の眼（まなこ）で見えるものを病気として扱っています。しかし癌でも、糖尿病でも、脳梗塞でも手品のように一瞬にして現れることはありません。はじめは画像でも見えず、検査数値でも異常がなかったのです。このような状態を“病気の根”と呼んでいます。実は病気の根をなくすることは、病気を根こそぎ取り除くことになります。そうすれば、病気が再び現れることはありません。これが病気を治す唯一の方角なのです。

### 第4段階：病気を治すことに専念できるか？ 同時にご家族の同意と協力を得られるか？

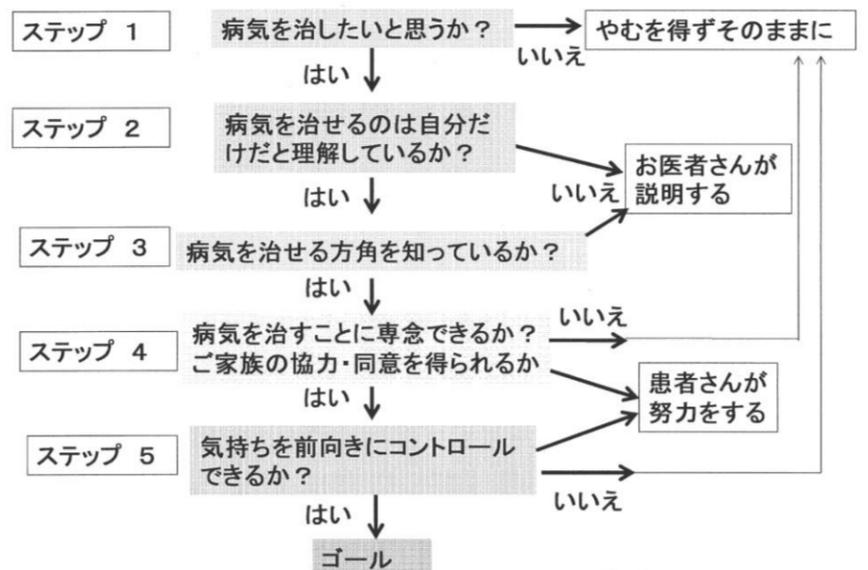
病気が起こるまでに相当の長い時間がかかります。従って当然ですが、病気が治るまでにも相当の時間が必要です。“発病に長年、治癒は一瞬”などということは絶対にありえません。ところが何を勘違いされたのか、例えば癌の手術を済ませ、最短で退院し、早速仕事に復帰して「もうすっかり良くなりました！」と言っている方がおります。これは個人の事情を無視して言わせてもらえば、自殺行為です。病気の幹は見えなくなっても、病気の根は残ったままです。病気の根を抜くには相当長い時間が必要です。

死にもの狂いで、必死になって治療しなければなりません。特に重大な病気は、もう一つ厄介な問題があります。本人が病気の治療に専念したい場合でも、ご家族の方の同意と協力が得られない場合があります。基本的に病気は家族単位で治療すべきです。本人とご家族が一緒になって病気の治療に取り組んでほしいと思います。

### 第5段階：気持ちを前向きにコントロールできるか？

病は気持ちと強く連動しています。病気を治す意気込みがあり、粘り強く治療すれば、きっと病気を治すことが出来ます。

## 病気を治すための5つのステップ



# いろいろ豆知識

## せきとたん

せきやたんは、気道の病気・障害の赤信号です。気道とは、喉から肺へ通じる空気の通り道のことで、せきやたんが出るということは、この気道に何らかの異常が起きていることを示しています。

### 1 どんなときにせきが出るのか

せきはおもに、気道が刺激を受けたときに起こる生体の自然な作用です。その原因として考えられるのが

#### ①外気からの刺激

例えばチリや粉塵を吸い込んだときなど

#### ②たんが絡む

気道内の異物を体外へ取り除こうとする体の防御反応で、病的なものではありません

#### ③気道に炎症がある

適切な治療や対処が必要です

※その他、肺の病気や薬の副作用などがあります

### 2 せきの役目、たんの役割

気管支や肺は、つねに外気にさらされているため、吸い込んだ空気中のチリやホコリ、細菌、ウイルスなどがそのまま肺の奥深くに入り込まないように、様々な役割を果たしています。

気道の壁には細かい毛（線毛）がびっしりとはえていて表面は粘液（分泌物）で覆われています。気道に入り込んだ異物は、まず分泌物に絡み取られ、線毛の動きに乗って喉のほうへと運ばれて行きます。

喉まで運ばれてきた異物を含む分泌物は、たいてい気づかないうちに食道に流れて胃の中に入りますが、量が多いとそれが“たん”として排出されます。

線毛の働きが低下していたり、分泌物が多くてなかなか喉のほうに運ばれてこないときは、それが気道へ刺激を与えて“せき”がでます。

また、吸い込んだ異物の粒が大きいときや量が多いとき、刺激の強い性質の異物のときも、それを取り除くため、反射的にせきがでます。

このときに出るせきは、秒速40メートルというプロ野球投手の直球並のスピードで、強制的に異物や分泌物を排出します。

### 3 病気によるもの

治療や対処が必要な“せき・たん”で一番多いのは、かぜやインフルエンザなどの感染症です。このほか、慢性気管支炎、気管支拡張症、喘息などの気管支の病気、肺気腫、肺炎、気胸などの肺の病気、アレルギー性の病気、心臓病の影響などが考えられます。

最も重大なのは、肺結核と肺がんです。肺結核は、抗結核薬の登場により激減しましたが、近年再び増加してきており、古くて新しい病気として位置づけられています。また、日本

人の死因のトップはがんです。そのなかでも一番多いのが肺がんです。両方とも早期発見が何よりも大切です。せき・たんで大事なことは、放置せずに診察を受けて、原因を確かめることです。かぜだと思っている症状が、重大な病気のサインである可能性もあるからです。

### 4 病気以外の原因

生活環境から受ける刺激も、せき・たんの原因となります。具体的には自動車の排気ガス、工場などからの排煙、工事現場で発生する粉塵、喫煙（周りからの受動喫煙も含む）などがあげられます。そのほか、高血圧や腎臓の病気でも処方されるお薬（ACE阻害薬）の副作用で、軽いせきが続くこともあります。その場合は、医師に相談するようにしましょう。

### 5 暮らしのなかでの工夫

#### ☆睡眠はたっぷり

せきは想像以上に体力を使います。1回のせきで、約2キロカロリー消費すると言われていて、1日せきが続いていれば、簡単に1000キロカロリーを消費してしまいます。健康な成人では1日に2000キロカロリーを消費するとされていますので、せきによる体力消耗の激しさが伺えます。疲れを溜めないように気をつけましょう。

#### ☆栄養のあるものを十分に

せきによる体力消費を補い、病気に対する抵抗力をつけましょう。

#### ☆加湿と水分補給

空気が乾燥すると、たんが排出されにくくなりますので、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。また、水分を多めに摂ると、たんのねばりけが少なくなって、たんが排出されやすくなります。

#### ☆冬季のマスク使用

吸気（吸った空気）を暖め、気道への刺激をやわらげるためにも、呼吸器の病気の際は、冬場の外出にはマスクを使うことをおすすめします。

#### ☆空気の浄化、禁煙

気道や肺の保護のため、きれいな空気が吸える環境を整えましょう。（空気清浄器を使うなど）

※禁煙は必須です。

