

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

36 号

2015・1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

新年、あけましておめでとうございます。

今年も皆様が、健康で幸せに過ごされることを願っております。

私は日々の診療の中で、沢山の患者さんから教わりました。人生で最も大切なものは何か？それは“健康”であると。病気になって嘆き苦しむ人生よりも、日々病気にならないための努力をし、一生涯楽しい人生を送って下さい。

寝込まないためにやるべきこと

「私は、人の世話にだけはなりたくない。」「家族の者にだけは面倒をかけたくない。」「寝込まないで、一生を終わりたい。」そんな会話が、患者さん同士から聞こえてきます。それが本音だと思います。たとえどんなに優しい家族と一緒に暮らしていても、やはり最期まで健康で過ごしたいものです。しかし現実はそのではありません。とても多くの方が病気で倒れ、中には20年以上も床に伏せて過ごす人もいます。何故希望通りにいかないのでしょうか？それはとても簡単なことです。病気で倒れたくない願っているのに、自分では何ら努力をしていないからです。体を酷使しても、体の手入れをしていないからです。車を大事にする人は、暇さえあれば車の手入れをします。エンジン、ボディー、内装、タイヤなど、ありとあらゆるところを磨き、それはもうピカピカです。おまけに土足厳禁とまで書いてあります。そうやって大事にするので、その車は長持ちします。人も全く同じです。しっかり手入れをすれば、年を取っても、体は健康で長持ちします。具体的にどんなことをすればよいか、それは「健翔会だより34号」を読んでください。

“病気の根を抜く7ヵ条”と題して紹介しましたが、実際はこれに“還元電子治療”を併用します。

1. 毎日散歩しましょう。
2. ゆっくり深呼吸をしましょう。
3. 抗酸化物質を含む食べものを摂りましょう。
4. 睡眠をしっかり取りましょう。
5. 病気の誘因を減らしましょう。
6. こころ晴れやかに過ごしましょう。
7. 筋肉の凝りを解消しましょう。

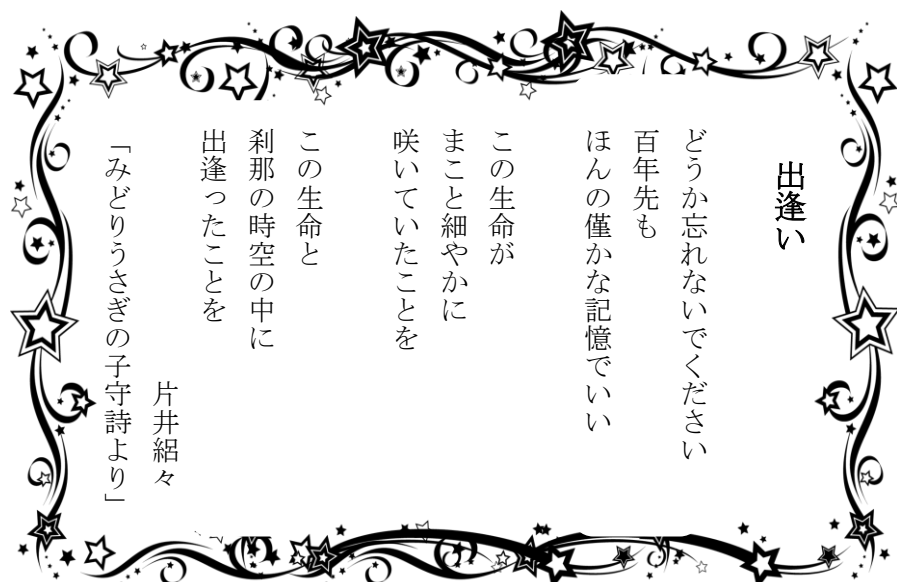
病気の謎を簡単に解く

たとえ東京スカイツリーの高さに相当する医学書を読破し、それを理解したとしても、病気を治すことはできません。こんなにも世界中で医療が進歩しているにもかかわらず、何故病気は治らないのでしょうか？それは病気というものを、とても崇高なものに仕立て上げたためかも知れません。多くの人は“病気の発症には、とても難解な仕組みがあって、それを解明しないと病気を治せない”と考えています。ですから膨大な基礎研究と臨床試験を繰り返し、膨大なエビデンス（科学的証拠）を積み重ねて、ようやくと病気の謎の解明と治療に至ること、それが医療と考えています。これは誠にもっともなことです。しかし医学など全く縁のない人が、自分や家族の病気を治したい一心で温泉場で湯治をしたり、ある種のキノコを煎じて飲み、奇

跡的に難病を治したという話があります。これを聞いて「たまたまや!」「何の根拠もない!」「そんな人は、水を飲んだって治ったかも?」などと思う人もいるかも知れません。しかし、このことを重く受け止めるべきではないかと、私は思います。医療の専門の人だけが、病気を治せるわけではなく、素人でも治せることがある。それはとても重要なことです。実は病気が起こるメカニズムはとても難解であるが、病気が起こる理由は、いたって単純なものと思われまふ。そもそも病気は自分にしか起こりません。家族の方の病気を、自分が代わりになって引き受けることはできません。そうしますと、病気が出たのは、自分に原因があることになります。もともと病気を防ぐ力を持っていた自分が、ある時からその力を失っていたということです。このような力のことを“自己防御力”といいます。そしてこの自己防御力を低下させる最大の理由は、全身の“血行障害”なのです。

病気を治したいという気持ち

病気を治すには病（やまい）を治す気持ちが必要です。あるとき、このような話を伺いました。難病にかかった患者さんが、ある三つの治療法を併用することを考えました。そのため、たまたま三つの病院がかかわることになりました。少々体調が優れないために、一つの病院に入院されました。入院して間もなく、その患者さんがこう言いました。「三つの病院がしっかり連絡を取り合って、至急治療にあたってください。」患者さんを治療するのが病院なので、誠にもっともな話です。しかしながら、少しだけ違和感があります。病気が一番厄介なところは、治るも治らないも、患者さんの気持ち次第というところがあります。自分が心から治したいと思わなければ、病気の治癒（ちゆ）はあり得ません。



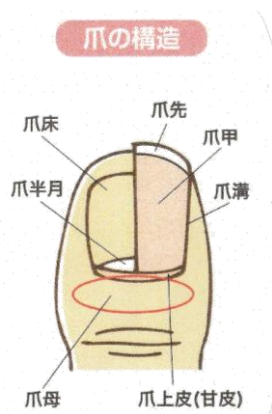
いろいろ豆知識

爪の健康

爪は皮膚の一部なので、体の健康状態が現れます。爪の色や形、質の変化は、内蔵の病気のサインのこともあります。

①健康な爪

健康な爪は、透明感のある薄いピンク色で、硬過ぎず、少し弾力があります。爪は、表皮の角質層がケラチンというタンパク質の一種に変化したものです。ふつう爪と呼んでいる部分を爪甲(そうこう)といい、爪の生えぎわの爪母(そうぼ)で作られます。爪甲がおおっている皮膚の部分が爪床(そうしょう)です。爪床は爪に栄養や水分を与えています。



②爪の役割

爪のおもな働きは、「指を保護する」「指の力を強くする」「指の触覚を強くする」「指の動きのバランスをとる」ことです。もし手の指に爪がなければ、物をつかむことや細かな作業が困難になり、足の指に爪がなければ、歩くときに、つま先に力が入りにくくなったり、転びやすくなったりします。

③爪の異常

●爪が白くにごる：

爪の水虫(白癬菌)である可能性が高いです

●緑色爪：緑膿菌の感染（長期間のネイルや、水仕事の多い人などに見られます）

●その他：爪の色が白っぽくなる、黄色や青紫色などに変色する、また、形が丸くなったり、へこんだりするという変化は、肺や心臓の病気、肝硬変、慢性腎不全、糖尿病、鉄欠乏性貧血などで見られることがあります。ごくまれですが、皮膚がんの一種の悪性黒色腫(メラノーマ)が爪にできると、褐色から黒色の線が現れます。

④足の爪のトラブル

☆巻き爪：足の爪が内側に巻いた状態に変形することをいいます。

☆陥入爪(かんにゅうそう)

爪を短く切り過ぎることで生じることが多く、爪の先が皮膚に食い込んで痛みます。巻き爪に合併することもあり、歩行に影響したり、皮膚から細菌が侵入して化膿することもあるので早めに受診しましょう。

☆爪白癬(つめはくせん)

水虫の原因菌である白癬菌が爪に入り込んで感染した状態です。もともと足に水虫がある人がほとんどです。水虫は他の人にも感染するので、しっかり治療しましょう。

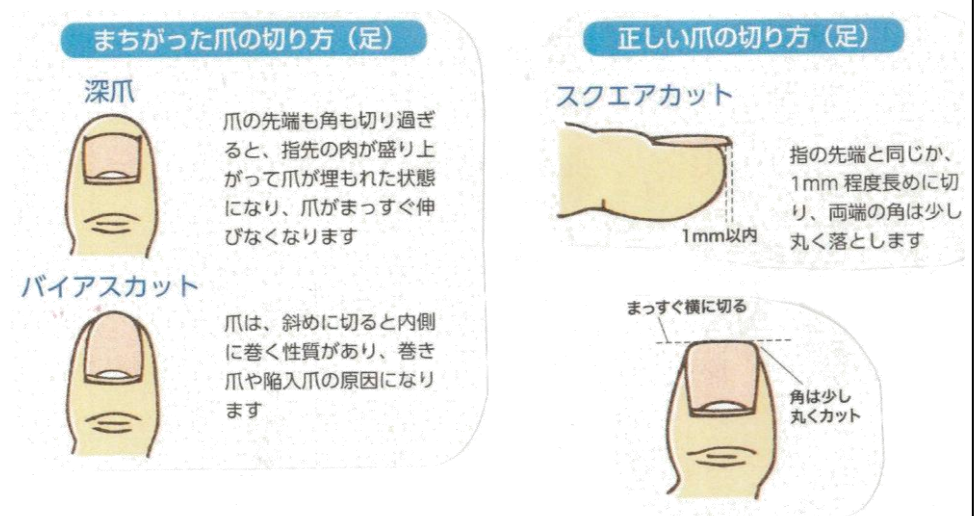
☆肥厚爪(ひこうそう)

爪が重なって厚くなる状態のことですが、特に爪の下の角質層が増殖して厚くなる場合は、爪白癬のことがあります。

⑤健康な爪を保つためには

○正しい爪の切り方

一般に爪は「短く切りそろえる」「指先の形に沿って丸く切る」ものと思われがちですが、その際に「深爪」や、爪の角を丸く切る「バイアスカット」によって、爪が皮膚にあたり、食い込んだりして、巻き爪や陥入爪の原因となります。指の皮膚がしっかりと爪におおわれるようにするには、四角く切る「スクエアカット」がおすすめです。



○日常のケア

<きれいに洗う>

石けんを泡立てて、丁寧に洗います。足の爪は、古い角質がたまった爪溝の部分も、歯ブラシなどを使ってやさしく洗いましょう。

<水分をしっかりと拭き取る>

拭き残すと雑菌がつきやすくなります。指と指の間までしっかりと拭き取りましょう。

<保湿する>

爪も皮膚の一部です。クリームなどで保湿しましょう。

<足に合った靴をはく>

足のトラブルを防ぐために大変重要です。