

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

50 号

2016・3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

皆様のお陰で、
健翔会だよりも第50号を
発行するに至りました。
これからも宜しくお願い
します。

健翔会だより第50号をむかえて

平成24年2月8日に第1号の健翔会だよりを発行しました。それから毎月欠かさず発行させて頂き、お陰様で丸4年が過ぎました。今では東北や九州の患者様にも読んで頂いております。なかには健翔会だよりの到着を心待ちになさっている患者様もおられ、私たちスタッフの励みになっております。健翔会だよりは、私たち医院の診療テーマである“根元の医療”をお伝えするためにつくられました。テーマはそれ一つですが、毎回少しずつ異なった視点から説明したり、時には繰り返し同じ表現を使って説明してきました。現在のところ“根元の医療”を強調して診療される医療機関様が少ないと思います。しかし、ご高齢の方が多き社会となり、また病気の性質も多様化していることから、一人ひとりが病気にならないための力を身につけることが必要です。病気がちのご高齢者が、さらにご高齢の病人を介護するような社会では、いずれ社会そのものが行き詰ってしまいます。自分の健康は、お迎えが来る最期まで自分で維持できるようにしたいです。それには、どうしても“根元の医療”を実践しなければなりません。

根元の医療を考える

病気の根を調べ、病気の根を抜く治療を、“根元の医療”と言います。健康を維持するために、今後の医療分野に欠かすことができません。例えば昨年までの健康診断で、肺のレントゲンに異常がなかったのに、今年の健診で肺がんが発見されたとします。患者さんからすれば、この一年の間に突然肺がんができたと思うに違いありません。もっと言えば、昨日まで健康で、今日心筋梗塞になったら、今日、突然病気になったと思う分けです。しかし、そんなことはありえないのです。病気と診断されるまでには、とても長い時間をかけて発病の準備があったのです。このように発病に至るまでの段階を、“病気の根”があると言います。それゆえ病気の根を残したままでは、たとえ肉眼的に見える病巣だけを取り除いても、また生えるのです。必ず病気の根も抜かなければなりません。



病気の根を抜く

一つの例として、もともと糖尿病でなかった方が糖尿病になった

とします。そしてお薬を飲んで良くなったとします。それは糖尿病という病気が治ったことを意味するのでしょうか？試しに糖尿病のお薬を中断したらどうなりますか。お分かりの通り、再び糖尿病が現れます。あっそうか、糖尿病は治っていなかったのだとわかります。糖尿病や高血圧症など慢性の病気は、一度お薬を飲み始めたら、一生涯お薬を飲まないといけない、と患者さんは思っています。もちろん大体正しいのですが、一方において、いろいろと努力した結果、お薬が不要になった患者さんもいます。その場合は、本当に病気が治ったこととなります。この時患者さんは、自分で病気の根を抜いたこととなります。塩分や甘いものを控えたとか、緑黄色野菜や背の青い魚を食べるようにしたとか、毎日30分ほど散歩しているとか、睡眠時間を十分にとっているとか、そして仕事量を大幅に減らしたなどは、すべて病気の根を抜く作業であったのです。

病気の根を調べる

病気の責任は誰にあるのでしょうか？それは病気になった“あなた自身”です。病気になる原因は自分にあります。すなわち、そこには病気になるような弱々しい自分がいたのです。健康であり続けるためには、常に“病気を防ぐ力”を持っていなければなりません。これを「自己防御力」と言います。自己防御力を調べ、もし自己防御力が低下していたら、それは病気の根を持っていることとなります。しかし通常医療機関では、肉眼的に病気をみるための検査しか行いません。やはり自己防御力を調べるための検査を受けるべきです。そして、自己防御力の低下があると分かれば、一日でも早く回復の努力をしてほしいと思います。



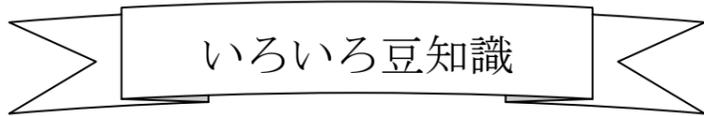
笑顔の生活

人生を一度きりと考えるなら、毎日笑顔で、楽しく、素敵に暮らす方がよいです。

家族や職場、学校、そして社会でも笑顔で楽しく過ごせるなら、とても素晴らしい人生になります。それを実現するためには、心身ともに健康でなければなりません。健康なくして、笑顔の生活はありえません。また大切な誰かを助けたいと思っても、自分が健康でなければ実現できません。そんな気持ちが当院のマスコット「スラちゃん」に込められています。スラちゃんはスマイルライフ(smile life: 笑顔の生活)から付けられた名前です。今後とも宜しくお願いします。



スラちゃん



いろいろ豆知識

花粉症

花粉症は、植物の花粉が引き起こす季節性のアレルギー疾患です。最も患者数が多いのは、1月下旬～4月にかけて花粉が飛散するスギ花粉症ですが、3月～5月にはヒノキ、8月～10月にはキク科のブタクサやヨモギ、イネ科のカモガヤなど、花粉症の原因植物は50～60種類あるといわれます。アレルギーは、本来は体に有害な異物を排除して体を守る「免疫」によって起こります。風に乗って飛散する花粉が鼻や目、のどの粘膜などから体内に入ると、体は花粉を異物（これを抗原といいます）と認識し、免疫の働きで追い出そうとします。この反応が過剰に起き、さまざまな症状が引き起こされた状態がアレルギーです。

花粉症は、毎年花粉に接触しているうちに、ある年突然発症します。現代人は、食物や環境の中のさまざまな抗原に対してアレルギーになりやすいといわれ、花粉症も小さな子どもから高齢者まで幅広い年齢層で見られます。

風邪との違い

花粉症の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。このほか、のどの痛みやかゆみ、頭痛、微熱などが見られることもあります。症状は、風邪と勘違いしやすいのですが、花粉の飛散時期に現れたら、花粉症を疑って医療機関で診断してもらいましょう。また、目のかゆみは、風邪と判別するひとつの目安となります。症状が重くなると、頭がボーっとして集中力がなくなったりして、仕事や勉強など日常生活に支障が出てきます。特にスギ花粉症の時期は、受験や新入学、就職、異動などの時期と重なりますので、早めの対応が肝心です。

小さな子どもの場合は、自分で症状をうまく説明できません。熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない、口呼吸をしている（鼻がつまっている）、鼻をよくいじる（鼻がムズムズする）、しきりに目をこする（目がかゆい）などがみられたら花粉症かもしれません。

◆通年性アレルギー◆

花粉症は、植物の花粉が飛散する春や秋に症状が起きる季節性のアレルギー疾患ですが、季節に関係なくアレルギー症状が見られる場合を「通年性アレルギー」と呼んでいます。その原因のほとんどは、室内のハウスダスト（室内塵）に含まれるダニやゴキブリの死骸や糞、カビ（真菌）の胞子、ペットや人間のフケ、繊維の屑などです。こまめに掃除をしても、完全にハウスダストを除去することはなかなか難しく、慢性的なアレルギー性鼻炎に悩まされる人もいます。また、花粉とハウスダストの両方にアレルギーのある人もいます。

◆治療方法◆

花粉症の治療は、アレルギーを抑える内服薬や点鼻薬、点眼薬を用いる対症療法が中心です。作用の異なる薬が複数あり、症状や重症度に応じて適切に使い分けて、症状の出現

を抑えたり、軽減させることができます。

毎年、症状に悩まされる人は、花粉が飛び始める前から内服を始める初期療法（季節前投与）が効果的です。

※市販されている点鼻薬は、即効性が高く一時的には楽になりますが、医療用のものと違って薬の性質上ふたたび鼻がつまります。漫然と使っていると鼻粘膜が肥厚し、鼻づまりがかえってひどくなるため、使い方には注意が必要です。

☆花粉対策のポイント☆

*花粉情報を毎日チェック

花粉症シーズンには、テレビやラジオ、新聞、インターネットなどで最新の花粉の飛散情報を伝えているので、毎日チェックしましょう。

*外出にはマスク、メガネ（ゴーグル）、帽子を忘れずに

目、鼻、口は花粉の最大の侵入口。マスクは鼻、口から入る花粉を1/3以上カット、メガネは目から入る花粉を1/2以上カットします。花粉用のマスクやメガネなら、さらに効果的です。帽子は髪に花粉が付着するのを防ぎます。

*うがい、手洗い、洗顔、洗眼

外出から帰ったら、まずは花粉を洗い流しましょう。

*家に入る前に花粉を落とす

外出から帰ったら、ドアの外で衣服や髪についた花粉を払い落としましょう。

*飛散量の多い日は窓を閉める

屋内に花粉が入ってこないように、飛散量の多い日は窓は開け放さず、換気口も閉めましょう。

*花粉がつきにくい衣類を着用

花粉がつきにくいポリエステルなどのツルツルした化学繊維素材の衣服を着用しましょう。

*こまめに掃除

屋内の花粉やハウスダストをこまめに除去しましょう。空気清浄器の性能が落ちないように定期的にフィルターの掃除をして下さい。

*洗濯物、布団は外に干さない

花粉が飛散する時期には、布団や洗濯物を屋外に干すのは控えましょう。

*粘膜の抵抗力を落とさない

過度の飲酒や喫煙は鼻やのどの粘膜を刺激し、抵抗力を落とすので控えましょう。ストレスをためず、規則正しい生活、バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけましょう。

*ペットの毛にも注意

犬や猫などペットの毛にも花粉は付着します。こまめにブラッシングして花粉を落としましょう。このとき、メガネやマスクの着用を忘れずに。

出典：こまど No.43 2015年1月発行

株式会社 こまど社