

希望を語る

第 273 号
2024.5.1

2000 年 8 月発足

23 年の歴史を持つ患者会 “希望を語る会” ニュースレター



5

希望を語る会事務局：健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

www.kenkou-zoushin.com info@kenkou-zoushin.com

自然セラピーとは

院長 水上 治

先日、宮崎良文千葉大名誉教授の研究室まで出かけ、彼の提唱する自然セラピーについて詳しく聞いてきました。彼は「森林浴」という言葉を世界に広げ、科学的な検証をしている優秀なリーダーで、お互い若かりし頃に、たまたま東京医科歯科大学で同時期に研究していたので、親近感がありました。教授の話は合点がいくことばかりでしたが、残念ながら、医療応用が不十分です。

がんの患者さんの QOL（生活の質）は病院ではあまり考慮されず、抗がん剤で全身ガタガタになってしまう人も少なくありません。定期的な森林浴がいいとはわかっていても、現実的ではありませんが、「自然セラピー」は、室内に植木や生け花を置いたり、自然音を流したり、木の製品を触ったり、自然の香りを吸うだけでも、森林浴効果が得られることを証明しています。

当院では、皆さんの QOL を少しでも上げるために、院内に植木を増やしたり、できる範囲で変えていきます。宮崎先生から、檜とバラの香りを鼻元で嗅げる製品ももらってきましたので、職員で試してから、皆さんに提供できたらと思います。

最近、国際的科学雑誌「ネイチャー人間行動」に興味深い論文が載りました。自然音や香りを含んだ仮想空間の森林を歩いたがん患者さんは、不安や痛みのレベルが下がり、否定的な感情が減りました。バーチャルリアリティの世界はどんどん進化しています。模擬体験も軽視できません。20 年ほど前、私が勤務医時代にやっていたがん患者会では、自然（川や森など）のスライドを流して、好評だったことを思い出します。

がんは文明病です。当院なりに、自然回帰へのプログラムを提供していきます。人間は自然の一部ではなく、自然そのものです。人間が自然回帰していけば、文明によって突然変異し増殖してしまったがん細胞も自然回帰するのではないのでしょうか。

五行歌

小林美智代さま

孫が
私を氣遣う
時を経て
立場が
逆転した

九十四歳で
逝った義母は
毎朝ラジオ体操を
していた
その氣力

こどもの声が
きこえない
昔は
遅くまで
あそんでいたのに

妙に悲しくなる
そんな時がある
何も無いのに
ぜいたくな
話だ

ころんで
杖をつきだした
父が
白杖をついていた
その氣持ちを今思う



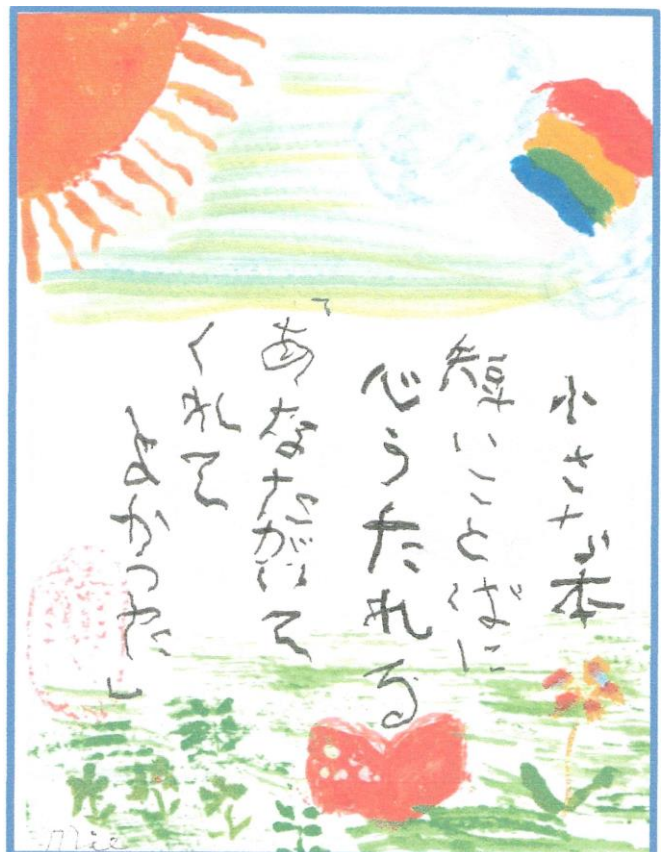
オオルリ SS

みーこねーちゃんの 絵手紙

佐藤美恵さま



佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが左の麻痺を克服するために、左手で描いています。



自然に還る

院長 水上 治

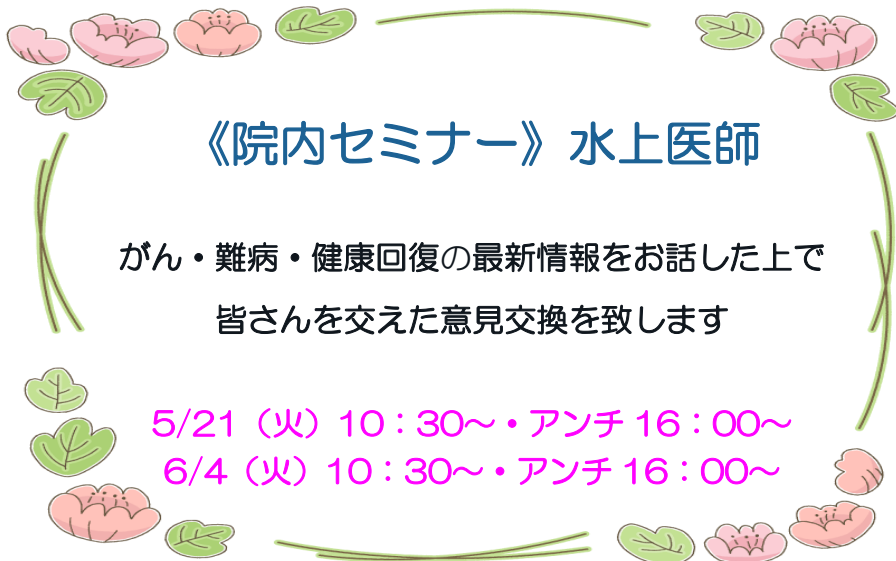
高野山に初めて行ってきました。ある学会が高野山大学で開かれ、遠く不便なところなので逡巡していたのですが、どういふわけか学会最後の挨拶を頼まれ、さぼりにくくて出席した次第です。幸い新大阪駅まで小型バスが来てくれました。この学会は、日本ライフスタイル医学会で、5年前発足当初から私が関わっています。医学と言うと薬とか手術が主流ですが、まずは不健康なライフスタイルを改善すれば、あまり薬などに頼らなくて済むという考えは正しいと思います。米国が本部で世界中に広がっています。

今回学会のプログラムで森林浴体験の機会があったのですが、あいにくコロナ禍で中止になりました。しかし宿坊に泊まり、精進料理を楽しみ、117ある寺を囲む森林の清新な空気を吸うことで、森林浴のいい機会となりました。学会スケジュールがびっしりだったため、空海の墓や金剛峯寺には行けませんでした。森林浴が如何に心身にいいかの発表があり、かつ森林浴に嵌っているある医師と親しくなり、皆さんには森林浴をもっとお勧めしなくてはと感じて帰ってきました。

生活習慣病と言う言い方が定着していますが、血圧やコレステロールなどは遺伝の影響が大きいのに、数値がコントロールされていない人の習慣が批判されるのは時にお気の毒です。私はむしろ昔よく使われていた文明病という言葉復活させたいと感じました。コンクリート・ジャングルに住んでいれば、文明病にかかりやすくなり、自然に還れば、癒されます。癌でも難病でも、できる範囲だけ自然回帰に努めれば、治癒力が上がります。

自宅から一番近い自然は公園ですので、週末は緑の中で過ごすように心がけています。時には一番近い山である高尾山にロープウェイで登り、帰りにおいしい手打ち蕎麦を食べて（実はこれが主目的）来ます。





《院内セミナー》 水上医師

がん・難病・健康回復の最新情報をお話した上で
皆さんを交えた意見交換を致します

5/21 (火) 10:30~・アンチ 16:00~
6/4 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30~16:30	9:15~16:30
金	9:30~17:00	9:15~17:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00
※ 日曜診療日：5/12・6/2・6/16		

今月のお花

百合・トルコキキョウ・ソケイ・撫子



新緑が美しい季節になりましたね。良い季節です。

今月のお花は香りもお届けしたい百合。それに紫色のトルコキキョウを合わせました。日本では昔から百合には馴染みがあり、特にこの白い百合は色々な所で使われています。お花も最近は見ただことのない様な色や種類がたくさん作られています。百合はカサブランカ、鹿の子百合、鉄砲百合と…昔ながらのものが多いような気がします。

何だかホッとします。

百合の花言葉

「純粹」「無垢」「威厳」

M.I

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。