



for your town

がじゅまる通信

～ 月一回の発行です ～

先月の出来事: 当院では入社したスタッフにはSUPER feet (靴の中敷) をプレゼントしている。この中敷は機能性に優れて疲れにくいので、腰痛や肩こり、膝の痛みをお持ちの方などにお使い頂いている。スタッフUが3月に入社してからまだ渡してなかったので、サイズを合わせていた。そしたら新製品 (普通のより500円高い) のを欲しがった。洗ってしたら、「500円出しても欲しいです!」だって?

【11月の注意報、なかなか抜けない風邪に要注意】

この1,2ヶ月風邪が流行ってます。特に多いのは、咳と痰が絡むタイプと胃腸にくるタイプ。病院で抗生剤や炎症止め、咳止めなどをもらっても、なかなか改善しないことがありますよね。

「私は何か変な病気に侵されているのではないか」とか心配になる方もいらっしゃると思います。

薬が合わないのでは・・・とってしまいますが、治療家としてまず最初に考えることは、

「人間の自然治癒力を活かしているか？」

です。健康状態であれば、まず風邪はひきません。しかし「体調を崩す」ということは、気候の変化や不摂生、または精神的ストレスなどの要因があるわけです。まずその要因をクリアしないと風邪は良くなりません。この条件を整えば、市販の総合感冒薬でも治ります。

次にそれでも治らないという場合は、自然治癒力の最たる所以である、胃腸の働きがどうか?を診ます。食物を体内に取り入れて、それをエネルギーにするために消化吸収をする胃腸が正常に働かないと、自身の健康は取り戻せません。

そこでポイントになってくるのが、「薬」です。「薬」は長期間飲み続けなければならないものもありますが、風邪で出される薬は、大抵「短期間で治す」ための薬です。それを長期間飲み続けた場合、体に負担がかかります。が、そのなかで特に負担がかかるのは、「胃腸」なのです。

「薬を飲み続ける」ことが「長引く風邪の原因」であることもしばしばあるのです。

このときは食生活を見直し、特に吸収のいいものを摂ることを心がけましょう。それと重要なのが、「お腹を温めること」。私が風邪の治療をするときは、お腹を温めて、胃腸の具合を整える方法を用います。お腹のガスが溜まりすぎると、胃腸の調子が落ちているサインです。

皆さん、この冬の風邪にはくれぐれも気をつけましょう。



※髪を切った後も風邪ひきやすいです (笑)

私のカルテ

～ 私もいろんな病気をしました ～ 「21歳、初の入院生活！」編

大学3年の時の9月、21年間過ごした横浜市泉区の実家を出て、東京都世田谷区のアパートで一人暮らしを始めた。仕送りは始めから無しということだったので、家賃を抑えたためマンションに囲まれた陽の当たらない一室。その中で毎日のようにフィットネスクラブのバイトに励んでいた。

私は元々扁桃腺が大きく、疲れたときには大抵風邪をひいていた。1ヶ月に1回は風邪をひくという生活。その中で、一人暮らし開始後3週が立ち、バイトから帰ってきて次の日に体調がおかしくなった。朝起きたら熱があったので、調べて近くの内科へ行って薬をもらってきた。しかし症状は治まらずに、かえって悪化するばかり・・・

ずっと寝込んでいる自分を心配して、夜彼女（現在の妻）が家に来た。体温を測ったら40℃！彼女は慌てていろいろ電話して調べまくり、世田谷中央病院の急患で行くことになった。

病名は「急性扁桃炎」喉がパンパンに腫れた。家で寝ているという選択もあったが、医師が勧めたのと、「入院したことがないから、してみようかな？」という安易な考えで、入院。

初日は意識が朦朧としていたが、2日目くらいからだんだん暇になってきた。しかも同部屋の方は80代の方で、向こうも気を遣ってかあまり話さなかった。昼寝が日課だったので、夜は消灯が早く眠れない。トイレの隣の部屋だったので、夜は足音がしたり、「ヒューヒュー」と誰かが叫ぶ音が聞こえて余計眠れない。「入院生活は暇なもの」という貴重な経験をした。

結局5日間入院し、8万いくらかかった。その半額くらいかと思っていたので、「えっ、マジ?!」という感じ。思わぬ出費に加え、バイトも休んでいたの、この月の生活はひもじかった（泣）。

今月の秘情報

11月23日（金・祝）

「ラクになる！セミナー②」

～冷え症治してラクになろう！～開催！

9月に～姿勢を直してラクになろう！～ということで開催した、「ラクになる！セミナー」今回は女性だけでなく男性も悩ませる「冷え」についてです。



このセミナーでは、毎回

「ラクになる」ための対策方法を身につけて帰っていただくことを目的としています。今回もご自宅での対策方法や「冷え度」のチェックはもちろん、冷え症の裏に隠れている重篤な疾患までお伝えしたいと思います。ふるってご参加下さい。

場所：宮前まちの整骨院

時間：15:00～16:30

お申し込み：当院に直接ご連絡下さい。



編集後記



皆さんはタウンニュースをご存知でしょうか？神奈川県で地域ごとに編集されているタウン誌ですが、毎月第1金曜日発行分に『がじゅまるレポート』という連載を私が担当しています。

この仕事に就いてずっと感じていることがあります。それは「患者さんが自分の症状（体調、疾患など）について、どこへ（どの医療機関など）行けばいいのか分からない」、という方が多いということです。

タウンニュース様は、地域に有益な情報を提供するタウン誌でありますので、その理念に賛同して協力させて頂いております。

『がじゅまるレポート』に取り上げて欲しい内容がございましたら、是非お知らせ下さい。またHPにバックナンバーを掲載しておりますので、こちらのほうもご覧下さい。

