

明るい話題のあまりない昨今ですが、今年も日本人のノーベル賞受賞者が2人もでたのには、本当に勇気づけられますね！

クリニック通信 24号が出来ましたのでご一読ください。

院長ブログより 《副鍛えれば福来たる》

日常診療で多くの患者さんたちを診ていると、頭痛やめまいがする、イライラする、気分が優れない、動悸がする、疲れやすい、寝汗をかきやすい、下痢や便秘になりやすいなど、実に様々な症状を一度に訴えるような人が結構多くいます。

これらの症状は、風邪や高血圧といった単純な病名では説明できないことが多いため診断に苦慮し、医者泣かせです。色々と検査をしても説明がつかなければ、心療内科のお世話になったり、除外診断的に更年期障害とか自律神経失調といった、症候群的な病名になるわけです。

その自律神経失調という病名も実は結構あいまいな概念なのですが、要は、自律神経すなわち交感神経と副交感神経の活動が普段はバランスが取れているのに、そのバランスが崩れてしまった状態を指すようです。

交感神経が活発になるとアドレナリンがたくさん出て、いわゆる戦闘モードに入ったり緊張している状態になり、心臓など生命に直結する臓器に血液が集まるため、血圧や脈拍や呼吸数が上がり、掌には汗をかき、気分が高揚、興奮します。

逆に副交感神経は心身がリラックスした状態を作り出し、血圧や脈拍や呼吸数はもちろん低下し、休息や睡眠に適した状態にします。

自律神経失調という病名はともかくとしても、この二つの自律神経のバランスの崩れ、とくに交感神経の過緊張状態が多くの病気の発症や増悪に関係している、言い換えれば、副交感神経を優位にすることがその予防につながるということは確かなようです。

例えば、日本人の三大死因は癌、脳卒中、心筋梗塞ですが、副交感神経を優位にすると免疫細胞が賦活化し、活性酸素の発生を減らして癌の発生や進行を抑制してくれるということが証明されていますし、血圧や脈拍の安定は脳卒中、心筋梗塞の予防につながります。

また副交感神経が活発だと消化器の働きが活発になり、消化や排便も良好となり

ます。脳の興奮が抑制されて精神的にも安定するので、良質な睡眠が得られ、またストレスもうまく受け流せるというわけです。

笑いの効用についてもよく言われますが、いつもよくよせず笑顔を絶やさない人は、副交感神経が優位になってリンパ球が活性化され免疫能が高まって病気になりにくいということが証明されていますし、実際に患者さんたちをみても頷けます。

空前の健康ブームの昨今、数多の健康情報の中には怪しげなものも多々ありますが、副交感神経を優位にすることの有効性は医学的にもかなりエビデンスがあり、万病とまではいかななくても、かなりの多くの病気の予防に関係していることは間違いありません。

ところで、昨今の殺人事件などをみると、そのきっかけたるや憎悪とか報復というのならまだしも、「むしゃくしゃしていた」とか、「イライラして腹が立った」とか「カッとなった」とか、あまりにも単純な理由で見ず知らずの人を殺してしまうような例が多く、唖然とさせられます。

誰でも怒ること、腹が立つことはあるでしょうが、通常はそれが過剰な反応にならないように副交感神経が働いているのに、最近は、交感神経の暴走を止められない人がなぜか多いようです。

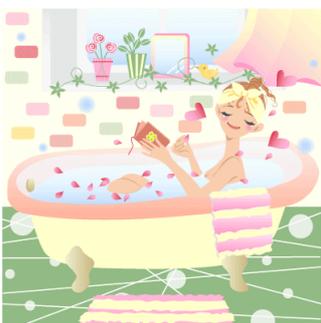
その原因が核家族化とか貧困といった社会的環境にあるのか、飽食の時代の副産物としての食生活の乱れや運動不足にあるのか…？はっきりとした答えはないでしょうが、いずれにしても広い意味で自律神経のバランスの狂った人が増えた感が否めません。

私が長年やっている合気道でも、余分な力を抜いて臍下の一点に心を鎮めてリラックスするように教えられますし、実際そうしないと技はかかりません。私の師匠は直接そんなことは言いませんが、おそらく医学的には副交感神経を優位にすることと同様であろうと思います。

武道といえば、闘争心を燃えたぎらせ、アドレナリンを出しまくって相手を倒すというイメージが強いようですが、肉体的な力だけに頼らないという意味では合気道は少し異質で、「和の武道」といわれる所以です。

いずれにせよ、いつも心を穏やかにしてリラックスさせ、美しい音楽を聴いたり、好きな人と楽しい時間を過ごしたり、美味しいものを食べたり飲んだり、ゆっくり入浴したり、笑顔を絶やさないようにしたりして副交感神経の活動を高めるように心掛けることこそが、心身ともに健康な生活を送るためのキーワードであることは間違いなさそうです。

…なんて、エラそうなこと言っている、私とてやっぱり平常心を失ってイライラしてしまうようなことも数知れず、まだまだ修行が足りないなあ、と思う毎日です（笑）



今月の話題「リンパ浮腫ケアについて」 当院の専門看護師よりメッセージ

～当院の看護師のひとり、牧さんは、リンパ浮腫のケアを行う専門のセラピストの資格を有し、自分のオフィスも開院しています。リンパ浮腫でお悩みの方は、是非ご相談ください。～

「リンパ浮腫」って聞いたことがありますか？少し前に女優の古村比呂さんがテレビで足のリンパ浮腫ケアを受けている様子が放映され、ご覧になった方がおられるでしょうか。

リンパ浮腫の多くは、癌の手術でリンパ節の切除をした後、リンパ液の流れが滞ってしまい、脚や腕にそのリンパがたまってむくみ腫れた状態をいいます。脚のリンパ浮腫は下腹部のがんの手術、特に子宮がんや卵巣がんなど婦人科がん術後の方の割合が多く、腕のリンパ浮腫は乳がんの術後に起こることがあります。このような手術を受けた方の一部に起コルことがあり、現在では手術を受けるときに「リンパ浮腫が起こることがある」という説明がなされるようになってきています。



随分と以前からリンパ浮腫を発症された方はおられましたが、日本は欧米に比べ遅れて最近になって治療やケアが導入されるようになりました。具体的には、「肌の手入れやむくんでいる腕・脚の挙上や保護など日常生活の注意点の説明」「リンパドレナージ」「弾性ストッキングなどの圧迫療法」「圧迫療法をしながらの運動療法」などの内容によって成り立っています。

このような専門的なケアを提供すべく日々奮闘しているのが、私の日常です。

リンパ浮腫は一度発症すると長いお付き合いになります。「手術よりこのむくみの方がショック」という言葉も聞きます。だからこそがんと同様、早期発見・早期治療が大切なのです。

しかし、まだ日本にはこのようなケアを気軽に受けられる所が少なく、しかもリンパ浮腫ケアに保険がありません。現状を改善させていくためにも多くの方にリンパ浮腫のことを知ってもらうことがとても大切です。

これを機会にどうぞご協力をお願いいたします。

リンパ浮腫ケアを受けられる所をお探しの方がもしおられましたら、下記へご一報ください。

リンパ浮腫ケア 「あいり」 Tel 090-9110-7026 看護師 牧(まき)ゆかり

じむこらむ

これは笑えますね！(事務スタッフOさんの作品です)
でも、これこそ、「福鍛えれば福来る」なのです。
みなさん、ゆっくり入浴してリラックス！
リラックスこそ最良の健康法なのです。

(事務スタッフOより)

と声に出してみましょ。体がほぐれて温まりますよ。



寒くなってきましたね。湯船につかって

お知らせ インフルエンザワクチンについて

今年もインフルエンザのワクチン接種の季節となりました。今年はワクチンが初めて3価から4価となり、より効果が増強されたものとなっています。接種料金は昨年までとやや異なりますので、詳細については受付でお聞きください。

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。
院長ブログはHPからリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長 大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9～12時・午後4～7時 木・土曜日午後、日祝日は休診