

今年もはや2月となりました。当院もこの5月でいよいよ開院5周年、大きな節目を迎えることとなります。ここまで来ることができたのも、ひとえにいつも当院を支えてくださる皆様方のおかげにほかなりません。スタッフ一同よりお礼申し上げます。

しばらく途絶えていたクリニック通信を久しぶりに発刊することとなりました。皆様でご一読ください。

院長ブログより 《「受容力」の勧め》

先日、高血圧などで当院に通院しておられる60代後半のある患者さんに、なんと偶然腎臓がんを発見、私は早急に泌尿器科の専門医に紹介しました。癌は右の腎臓のみならず肺にも転移していることが判明、完治するかどうかさえ怪しい状態でした。

手術を受けて無事退院され、クリニックを受診された患者さんは、大変な病氣になってさぞや落ち込んでいたと思う私の予想を、見事なまでに裏切るほどの元気さでした。柔道で鍛えたという頑健な体格、血色のよい肌ツヤとよく通るその声は、手術の前と全く変わっていませんでした。

「先生、若いころから身体だけは鍛えてきましたから、これくらいのことは平気ですよ。それにね、私ももう70年近くも生きてきたでしょう、もう何があってもへっちゃらです。万が一これでダメになっても、それはそれまでだったということとちゃいますか?!」と、驚く私を尻目に、ニコニコしながらあつけらかなとした口調で言われるのです。

それが決してカラ元気でないことは、長らくこの患者さんを診てきた私にはよく判りましたし、彼ならきっとこの病氣から完全に立ち直るだろうと感じました。

私は最近、人生をしたたかに、そして快適に生きるための能力の一つは、どんなことでも素直に、寛容に受け入れることのできる心、一言でいえば「受容力(英語でいう acceptability に近いかな?)」とでもいいでしょうか…。そんな能力ではないかと感じるようになりました。

このことは、このように日常診療で患者さんと接する中でもよく感じます。

自分の病氣が進行がんでしかも転移まで起こしていることを知った時、気が動転してしまい、尋常の精神状態ではいられないのが通常でしょう。しかし現実をそのまま受け入れ、まあ、なるようにしかならない、という気持ちで、それほど肩肘張らず、淡々と治療に向き合うという姿勢は、なかなか真似できるものではありません。

誤解してほしくはないのですが、私は決して、諦めが肝心、と言いたいわけではありません。病氣と闘うために頑張るという前向きな気持ちは、病氣に打ち勝つために重要であることは当然です。

でも、だからといって悲壮感や焦りばかり抱いても、病氣が



早く治るわけではなく、かえって心身ともに疲弊してしまうのではないかと、どうせ闘うのならば、ここはどっしり肝を据えて、語弊はあるかもしれませんが、楽しく明るく闘えばよいのではないかとと思うのです。

実際、明るい気持ち、前向きな気持ちを持つ人の方が、免疫能がより活性化され、治癒も早いといわれています。

もっと身近な例でいえば、飲んでいただく薬の剤型へのこだわり。中でも多いのが、粉薬や顆粒薬はどうしても飲めないという人。生理的に受け付けられないとか、うまく飲み込みにくいとか、理由は様々ですが、これによりせっかくいい薬があっても飲めないわけです。

たとえば、西洋薬では太刀打ちできないような疾患にこそ効果を発揮する漢方薬は、多くの場合顆粒ですから、これが使えないとなると、せっかくの治療の可能性をみすみす捨ててしまうことになるのです。

食生活も然り。生魚はだめ、野菜はだめ、と好き嫌いの激しい人がいますが、これは好き嫌いを差し置いて健康にかかわることですから捨て置けません。もちろん食のこだわりを否定するつもりは毛頭ありませんし、それがあからこそ食文化が花開くわけです。でもどんなものでも美味しい、ありがたいと思って食べられるに越したことはないのではないかと?

人間関係でもそうでしょう。たとえば仕事をする上で、あの人はだめだ、この人なら大丈夫、など、とかく自分の価値観の外にある人を避けようとする人がいます。しかし世の中さまざまな人間がいるのが当たり前、そういった人々とも付き合わなければならぬことはいくらでもあるでしょう。

それに、自分とは違う価値観の人々と付き合うと、狭隘になりがちなの自分の視野が大きく広がることもあることを考えれば、そういう人々との付き合いを避けてばかりでは、あまりにももったいないのではないかとと思うのです。

仕事に対する取り組み方でも同じことだと思います。与えられた仕事に不平不満や好き嫌いばかりを言っている人がいますが、どんなに嫌な仕事、雑用と思われるような仕事、自分の求めていたものとは違う仕事でも、とりあえず一生懸命とりにくんでみればよい。その時は何の役にも立たないと思っていたことが、将来の人生の糧になることもあることを、私自身も何度も経験してきました。

パソコンやインターネットは苦手という人も多い。今でこそ少なくなりましたが、携帯電話をかたくなに拒否する人もいる。

もちろん、なくても何とかかなるといえばそれまでですが、時代は否応なくデジタル時代まっしぐら、拒否反応ばかり示し→表面へ続く



ていても仕方がないわけで、真っ白な心で取り組んでみても損はない。こんなに便利で楽しいものだったのか、と感動するのではないかと思うのです。

もちろん昔のもの、アナログなものにもいいところはいくらでもあるのは事実です。でもアナログだろうがデジタルだろうが、物は使いようで、要は両刀使いになればいいわけです。

こんなことをいうと、人間それぞれ好みや個性があるのだから好き嫌いがあるのは当然だ、と反論する人もいるでしょうし、

性格や姿勢だけでは片付けられない場合があるのも否定できません。

でも、私は 50 余年という人生を生きてきて、そして数えきれない人々と接してきて、やっぱりこの「受容力」こそが人生をたくましく、強く、そして楽しく生きるのに必須の能力ではないか、そしてある意味、よく言われる「ポジティブ思考」とか、作家の渡辺淳一氏が述べていた「鈍感力」にも相通じるものがあるのではないか、と思うのです。

今月の話題 花粉症

まだまだ寒い日が続きますが、そろそろ花粉症についての情報が流れるようになってきました。皆様、花粉症ではありませんか？我が家は私と長男が花粉症で毎年辛い思いをしています。

花粉症に悩まされる中、毎年めざましく進歩しているのが花粉症対策グッズ。マスクも様々ですが、ふつうのマスク以外に、鼻の穴に入れる鼻マスク、鼻の周りに塗るクリーム、花粉をブロックするために顔の周りにするスプレー、花粉を不活化するネームプレートのようなもの、いわゆる見えないマスク等々、…こういったものは普通のマスクをすることができない職業の方（飲食の接待など）などにお勧めだそうです…

正直どうなっているの？とその進歩に圧倒される製品も多く、お茶や乳酸菌やサプリメントなども含め、花粉症対策グッズは身の回りにあふれています。

花粉を体内に入れないことは基本対策ですが、たくさんの製品。使う側が上手に選択していきたいですね。今年の関西は 2 月 10 日ころから花粉が飛び始め、花粉量は例年並みからやや多めの予想です。

花粉症の皆様、そろそろ対策を始める時期です。

ちなみに我が家はそろそろ先生に抗アレルギー薬を処方してもらい、内服始めます！

(看護師 M より)



じむこらむ ⑥レンコンサラダのレシピ

1. レンコンは皮をむき、2 mm 位の薄切りにして、更に食べやすい大きさ(2-4 等分)にして酢水につける
2. 沸かした湯に酢を入れてレンコンをさっとゆで、ざるに上げて水けを切る
3. 大葉は手で食べやすい大きさにちぎり、カニ風味かまぼこはほぐしておく
4. ボウルにマヨネーズ、しょう油、練りワサビを入れてよく混ぜ合わせ、レンコン、カニ風味かまぼこを加えてあえる。
5. 器に盛り。大葉をちらして出来上がり！

*** アレルギーを抑制するといわれているレンコン、大葉などを日々の料理に取り入れて花粉シーズンを乗り切りましょう！**

材料(2 人分)

- ・レンコン 150g
- ・大葉 5 枚
- ・カニ風味かまぼこ 3 本
- ・マヨネーズ 大さじ 2 杯
- ・酢 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・練りワサビ 少々

◆花粉症の検査について

花粉症かな？と思われる方、どんな植物がどの程度関係しているか、敵を知れば対策にも役立ちますね。これは血液検査で診断がつき、結果は約 1 週間くらいでお渡しできます。

いつでも承っておりますので、遠慮なくご相談くださいね！



☆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