

武漢発のコロナウィルスの脅威は世界中を先行きの見えない不安に陥っていますが、一日も早く感染が収束するように祈るばかりです。さて、久しぶりのクリニック通信ができましたのでご一読ください。

院長ブログより 《気を出して健康に》

私は漢方専門医ではありませんが、開業してから漢方薬の素晴らしさに魅了されてそれなりに独学で学び、日常診療で多用しています。

気血水の考え方で治療を行う漢方では、心身を巡るエネルギーのようなものを「気」と考えます。これは、元氣、勇氣などの「気」とほぼ同じことで、元氣のない状態、エネルギーが足りないガス欠のような状態のことを「気虚」といいます。

こういう概念は西洋医学にはなく、例えば倦怠感を訴えて受診しても、血液検査やレントゲンなど様々な検査をしても異常が見つからなければ、原因不明とカストレスとか言われるだけで全く太刀打ち出来ず、拳げ句の果てには心療内科に送られたりするわけです。

しかし西洋医学的に原因が見つからなくても病気でないとは言えないわけで、これを東洋医学的には気虚と考え、「気」を充填するような方策を取れば対処できることが多々あります。

例えば、風邪が長引いてしんどそうにして来院される方にはまさに気虚が多く、診察室に入って来る様子でそれがわかります。足取りが重く、目に生気がなく、声がボロボソして、姿勢も悪くなっている。

聞けばもう2週間も風邪薬を飲んでいるなどと言われるのですが、こんな時期に、急性期に使うべき解熱鎮痛剤や総合感冒薬をダラダラのんでいたり、ましてや風邪には効かない抗生物質も飲んでいたり、しかも、体力をつけるためにとか、はたまた月謝がもったいないからとしんどさに堪えてジムに行ったりしている人さえいます。でもこれでは治るはずがないのです。

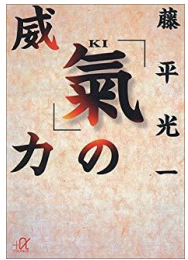
こういう時は、なによりも「気」、すなわちエネルギーを充填してあげることが大事で、風邪は三日三晩寝ていれば治るといわれる通り、しっかりと栄養のある物を食べてひたすら寝て安静にしていることが効果的なのですが、忙しい現代人にはそれもかなわないため、補気剤といわれる補中益気湯のような漢方を飲んでいただいたりするとかなりの確率で改善し、やはり気虚だったのだということに再認識させられます。

ところで、長年私がやっている合気道では、この「気」ということを、とことん教え込まれます。

武道というと、アドレナリンを出しまくって相手をやっつけるというイメージがありますが、合気道は相手の動きに無理に逆らわず無力化するため、無駄な力は極力

使いません。むしろ合気道の技を効かせるためには、常に臍下の一点（臍下丹田ともいいます）に心を鎮めてリラックスし、「気」を出すことが基本です。

「気」の出ている盤石の姿勢をとると、どんな体勢においても相手から多少押されたり引かれたりしてもびくともしませんし、次の動きに素早く移れ、技も容易に効きます。（右は私の合気道の師匠の師匠、藤平光一先生の書）



実はこれは他の武道あるいはスポーツなどでも通じることで、あの王選手はじめ多くの有名スポーツ選手が「気」の理論を取り入れて成績が劇的に伸びたことは有名です。

病は気から、というのは言い得て妙で、「気」の出た人や気力の充実している人は病気になりにくく、なっても回復しやすいと感じます。

もちろんそれだけで全ての病気が予防や治療できるわけではありませんが、いつも「気」が引っ込んでしまっている人、くよくよと不平不満ばかり言う人、ネガティブな人は、治癒も遅く、次から次へと病気を呼び込んでいる印象がぬぐえません。

逆によく明るく笑う人、声のしっかりした人、背筋をまっすぐ伸ばしてまっすぐ前を向いて歩いている人、何事も前向きに捉えて決してネガティブな言葉を発しない人は、やはり「気」が充実していて、病気の回復も早いと感じます。



外科医として長年数多くの患者さんの手術に関わってきた経験からしても、病気になってしまったことを悔いてくよくよしたりせず、それを治そうとする強い意欲や社会復帰後の明確な目標を持っている人は、そうでない人と比べて明らかに術後の回復が早いことを身を以て実感していました。やはり「気」の出ている人は、免疫能が高まっているというのは本当なのでしょう。

不幸にして白血病にみまわれて闘病中の池江璃花子選手も、報道されている彼女の言動が本当ならば「気」がしっかりと充実していると思いますので、きっと驚異的な速さで復帰するのではないかと思います。

今まさに世界中を恐怖に陥れているコロナウィルスも、手洗いやうがいやマスクはもちろんとしても、体力気力を充実させるということが最も重要な予防法ということには決して大げさではなく言えそうです。

私も、齢六十を超え、若い時と比べ種々の面で衰えを感じます。誰でも加齢には逆らえないので当たり前なのですが、「気」を出す生活を送ることにより少しでも長く心身ともに健康でありたいと思います。

ナースこらむ 「震災後四半世紀を経て」

阪神大震災より 25 年を迎えました。昨今、日本のみならず世界でも災害が多くなってきており、災害や不幸なニュースに出会うたびに自分の生き方や幸せについて考えさせられます。

2 年程前から、少しでも家具や持ち物が減らせないと、自分のペースで断捨離に勤しんでいます。物理的なものはメルカリで売ったり、誰かが引き取ってくれたり、ゴミに出すものと様々です。

看護師として他施設ではありますが管理職も経験し、改めて自分と向き合うことができました。スタッフ指導、自部署の取り組み、他部署との関わり、改善点、勤務内容、ライフステージの変化等を通し、葛藤・怒り・挫折・迷い・不安・後悔・緊張・感心・喜び・感謝・感動・興奮といった色々な感情を反省したり肯定したり…。

それらを繰り返し精神的な断捨離として、水の流れのように自分の考えを柔軟に変化させることを学び、人を思いやること、自分をいたわることにも変化を感じました。(まだまだ発展途上……)

最近では、アドレスホッパー(納税はしているが特定の住所を持たず各地の宿泊施設を転々と生活する事)と呼ばれるライフスタイルもできました。聞き慣れない言葉ですが、昔でいう"フーテンの寅さん"でしょう。寅さんの職業はテキ屋ですが、現在は落語家や WEB ライターなど様々な仕事があるようです。家を買う・賃貸・車生活など色々な住み方、いろんな職業、いろんな考えがあるように、どれが正解というわけでもありません。

人と比べず、自分の幸せを感じながら、周りに感謝をし、流れのままに気負わず気楽に過ごせたらと思っています。少しでも皆様に多くの幸せが訪れる事を祈って。

(看護師 YT より)



じむこらむ 「マスクを上手に」

インフルエンザや新型コロナウイルスが流行している今、予防にかかせないマスク。今回は自分に合ったマスクの選び方と正しいつけ方を紹介します。

マスクの種類には、ガーゼ製と不織布製があります。

◆**ガーゼ製**の平型タイプはフィット性が低いため、ウイルスガードには向かないので自宅での咳や口元の乾燥対策におすすめです。

◆**不織布製**にはプリーツ型タイプと立体型タイプがあります。

- ・**プリーツ型**は用途を選ばず使用できます。
- ・**立体型**は人込みに長時間いる場合や、花粉症予防におすすめです。



あゆむ整骨院の HP より

<マスクのつけ方 Q&A>

☆**プリーツのあるマスク、表裏はどっち?**

プリーツの方向が一方の場合は、プリーツの山部分が下を向いている方を表につけます。

プリーツが上下に広がる場合は、中心部分が盛り上がっている方を表につけます。

☆**マスクは口だけ覆えばよい?**

鼻筋をしっかりと押さえ、鼻から顎まで隙間なく覆ってください。

☆**メガネをかけていると、曇るのはどうしたらよい?**

そんな時は、マスクの上部(ワイヤー部分)を内側に折ったり、マスク内側の上部にティッシュを添えるといいですよ(▽▽)

これからの季節、乾燥・花粉症予防にもマスクを上手に使って乗り切りたいですね。(事務スタッフMHより)

☆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