

松樹会ニュース

編集・発行 医療法人 松尾クリニック ・ 松樹会 Vol. 40

松尾クリニック

院長 松尾 美由起

記録破りの暑さが毎日のように続いていますがおかわりございませんでしょうか？

先日、春の集いにソプラノ歌手の青野浩美さんに来ていただきました。青野さんを存じ上げるようになったのは「難病」の雑誌の表紙のお写真でした。車椅子に座って歌っておられるお姿を拝見してとても励まされる気持ちになったからでした。



青野さんのことを知るうちにどうしても患者会で歌って

にどうしても患者会で歌っていただきたいと思うようになりました。まだ20代そこそこで急に身体が動かなくなり車椅子生活。そして難病と闘いながら声乐を学んでいた彼女にとって、呼吸が頻回に止まるために気管に穴を開けなければならなくなったことは、「歌えなくなるという絶望感」につながって行ったことは当然なことだったと思います。

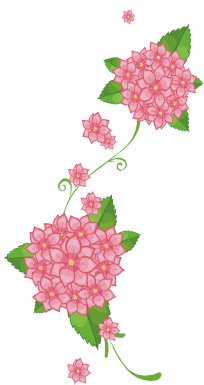
しかし、彼女の素晴らしいのは決して諦めないこと、医師が「前例がないから無理だ」と言っても何とか自分の歌いたいという思いを果たすためにいろいろな気管カニューレ（

声を出すのに必要な空気の通る気管に穴を開けて差し込む管）を試してリハビリをされ、素晴らしい歌声を勝ち取ったことです。

天使のような歌声は会場の人達の気持ちを感激に誘い、皆の眼はうるんでいました。

「前例がなければつくれば良い」彼女の著書名どおりにその姿勢がみんなに感動を与えました。そう、諦めてはいけない、自分で努力して自分の道をきりひらいていくのです！！

そんな気構えを私達も見習って行きたいものです。



「健康について考えて

みましよう！ その2」

松尾クリニック

理事長 松尾 汎

【健康とは？】

前回、健康についてお書きしましたが、世界保健機構（WHO）で言う「完全な肉体的（Physical）、精神的（Mental）、Spiritual及び社会的（social）に Dynamic に良好な状態であり単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」という改正案はまだ審議中とのこと。なかなか決定されないのは、幾つかの理由があるのでしようが、今般の世界情勢、また日本の世相をみると、それどころではないのかも知れません。でも、健康に活きるということ、健康な時にはその有難さに、

思いもよらないものですが、いざ損なってみると、何と大切なものなのかと思ひ知らされます。

【満たされた時代】

日本も、まだ決して理想の国とは言えませんが、天災・人災などもあり、未だ大変困窮している方も居られますが、ただ、種々のものが満たされてきていることは多くの人に認めて頂けると思ひます。50年前に比べると、衣食住は大幅に改善されました。肘に布当てのある上着や繕われた靴下に、今では巡り会うことはなくなりました。食べる物も豊富にあります。当時はバナナや牛肉は貴重

品でしたが、今では当たり前に食せます。破れ障子ではありませんでしたが、すきま風が吹く寒い部屋で震えながら耐えることなどはもう無くなりました。空調の効いた、快適な（むしろ寒いぐらいに冷房が効いている）部屋で過ごし、寒空や猛暑の中で耐えたりすることも少なくなりました。移動も楽になりました。ドアからドアへの移動で、歩くことは滅法減ってしまいました。

【現代の病気の特徴】

快適さは良い面でもあるのですが、一方でヒトをすこし不健康にもすることに注意しておく必要があります。つい食べ過ぎでしまったり、つい歩かなくなったりしてしまうのです。これ

は、自分でコントロールする必要がある。この程度で食べるのは止めておこうとか、もう少し運動をする習慣を付けようなどと、自分の中で意識しないと、つい快適な生活の中で埋没してしまうのです。

我が国での現代の病気の特徴は、最近が高齢化に伴い、肺炎も増えていますが、「がん」と「動脈硬化」の病気が多くなってきてことです。最近では、栄養失調のヒトに出会うことは、ほとんど無くなりました。むしろ栄養過多となり、メタボ、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病が蔓延しています。それにより、動脈硬化が増加し、脳梗塞、心筋梗塞、腎臓病、大動脈瘤、そして腸や足の動脈閉

塞などが増えてきたのです。

【見直そう！過多の時代】

衣食住での進歩は決してマイナスではありませんが、つい過ぎると健康への害を及ぼします。「過ぎたるは及ばざるがごとし」との、昔のことわざがあります。ちょうど良い程度というのは、個人の性別、年齢、体重、仕事などによって異なりますので、自分にちょうど良い食事量、運動量、睡眠時間などを探して、この過多の時代に備えてまいりましょう。

最近の急激な天候の変動も、私達の健康を害してはいます。それも衣や住で調整が出来るようになり、便利になりました。工夫次第で、運動する機会も増やせますし、運動具もたい

ていが手に入る時代になりました。

しかし大切なのは、それを実際にどう使うかです。「手ぬぐい」一つあれば、効果的な体操が出来ることも、つい先日の運動教室で学びました。睡眠環境も、静寂や音楽、快適な室温などで工夫や改善することが出来るはず。

皆さん、もうちょっとだけ、工夫をしてみませんか？
すぐに結果の出ることばかりではありませんが、継続はきつと「力」になると思います。
皆さんは、身体に良いことをしていますか？ 心に良いことは？ 人間関係を大切にしていますか？ 更に、「生き甲斐」が持っていますか？

少しでも良い方向へと進められるよう、少しでも考え、実行してみてください！

行事報告

「春のつどい」



平成 25 年 4 月 3 日 (土)

プリズムホール

レセプションホール

≪プログラム≫

1. 講演 院長 松尾美由起

「最近のピロリ菌の話題」

胃癌や胃炎などを引き起こすピロリ菌についてのお話を松尾美由起院長よりお話いただきました。

ピロリ菌は水道の設備が原因ではないかといわれており若い人には少なく、50代から60代の方に比較的多いそうです。

ピロリ菌の発見方法は胃カメラ以外に呼気や採血、便の検査でも見つけることができます。

また今年の2月に萎縮性胃炎の診断でも保険が適用になりました。ただし胃カメラでの検査が必須になります。ピロリ菌の予防にはLG21というヨーグルトがおすすりめですよ。

2. 講演・演奏

ソプラノ歌手 青野浩美さん

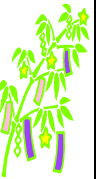
「前例がなければつくればいい」

ソプラノ歌手の青野浩美さんをお招きし、「のぼら」「オーソレミーヨ」「おぼろ月夜」「ふるさと」「ビリーブ」など、気管切開されているとは思えないくらい素晴らしい歌声を聞かせていただきました。みなさんがご存



知の曲も多かったのではないで
しょうか？
車椅子、気管切開、病気、障害
⇨ 苦しい、悲しいというイメー
ジになりがちですが、病気にな
って気づいたことや、みなさん
の前で歌う事でたくさんの人と
の出会いがあり、それがいつし
か喜びに変わっていたようで
す。最後に、今辛い思いをして
おられる方も、いつかは笑える
日がくるのではないでしょう
かと素敵なお言葉を頂き、関西弁
で笑いを交えつつ、明るく穏や
かなコンサートでした。

「七夕まつり」



平成 25 年 6 月 29 日 (土)

プリズムホール 研修室

≪プログラム≫

1. 講演 院長 松尾美由起

「脂肪肝ってなあに？」

脂肪肝について松尾美由起院
長にお話いただきました。脂肪
肝とは肝細胞に中性脂肪がたま
る病気で、日本では 1980 年頃より
急激に増加しています。肝臓は
沈黙の臓器といわれており、慢
性肝炎では、ほとんど症状はな
いそうです。不規則な生活を続
ける人の場合、1〜3ヶ月で発
症するといわれております。脂
肪肝は、採血、腹部エコー、C
Tなどの検査で調べる事ができ
ますので、皆さんも一度チェッ
クしてみてくださいね。

2. 講演

管理栄養士 秋山栄一さん

「脂肪肝と言われた時の食事は
…。」

管理栄養士の秋山さんに食事
療法についてお話いただきました。
女性は 1400 キロカロリー、男
性は 1600 キロカロリーを目安にエ
ネルギー量は最小限に抑え、た
んぱく質、ビタミン、ミネラル
は十分に摂取し、添加物の多い
加工食品、アルコールは控える
ことが原則です。野菜が不足し
ている人が多いため、野菜を優
先的に摂るようにして塩分の摂
り過ぎには注意が必要です。栄
養素が違うため、ごはんを減ら
してお菓子を食べるのではな
く、お菓子を減らしてごはんを
食べるようにしましょう。食事

のバランスを整えると体重減少
につながります。成功させるコ
ツは体重を起床直後、朝食直後、
夕食直後、就寝直前に 4 回測る
と良いそうですよ。

行事予定



「第 22 回みんなの作品展」

平成 25 年 10 月 3 日 (木)

10 時〜16 時

プリズムホール 3 階展示室

書道・絵画・七宝焼・手芸・

写真等々、今年も楽しい作品展
となるように多くの方の出品を
お待ちしております。

編集後記

皆さま熱中症対策は大丈夫で
でしょうか。皆さまの投稿をお待
ちしております。紀行文、俳句、
なんでも結構です。