

# シーシーージェイだより

2015.11

*Cardiovascular Hospital of Central Japan*

秋 号



医療法人 北関東循環器病院

〒377-0061 群馬県渋川市北橘町下箱田740  
TEL : 027-232-7111  
0279-30-2050  
FAX : 027-233-9092  
URL : <http://www.ccj.or.jp>

## 世界最古の医療「アーユルヴェーダ」の旅

内科 市川 明子



今年の夏休みはスリランカで過ごしました。スリランカ、年配の方にはセイロンが馴染み深いでしょうか。紅茶の有名なあの島です。中学生の頃必死でスリ・ジャヤワルダナプラ・コッテと呪文みたいに首都名を覚えたあの島です。

スリランカには世界遺産のシーギリヤ・ロックなどありますが、今回の旅の目的はアーユルヴェーダを体験することでした。アーユルヴェーダ、日本ではエステの一種の様

に扱われていますが、3000年以上前にインドで生まれた世界最古の医療として知られています。中国の漢方や西洋のハーブ療法、更にはピタゴラスやヒポクラテスもアーユルヴェーダからインスピレーションを受けたとされています。アーユルヴェーダの語源はサンスクリット語で「生命の科学」、医療の範疇にとどまらず、幅広い生活の知恵なのです。

説明がとても難しいのですが、アーユルヴェーダとは症状を即座に抑える力は弱いもののじっくりと症状が出ない体質へ導く治療がメインです。専門医師がおり、体調の悪い人を診ても、同じ症状でも人によって処方が全く違うのです。その人の体質(ドーシャ：心や身体を動かすエネルギー)によって原因が違い、自然治癒力も違います。ドーシャは問診、脈拍、舌や目などにより診断され、ワータ(風)、ピッタ(火)、カパ(水)に分かれます。私は2つが重なっていましたが、基本のドーシャは持って生まれた体質なので一生変わることなく、日々変化するそのバランスを整えることを目標とします。

基本となるのは毎日の食事。食べるものが身体や心、そして魂もつくると考えられています。煮たり茹でたりした新鮮な野菜やたっぷりの果物、スパイスやハーブを使った食事です。私のドーシャには同じ果物でも苺やパイナップルは合わないけれど、ラズベリーはよい、食べる時間によっても違いがありました。自分のドーシャに合ったものを腹八分食べます。

また、朝はヨガや太極拳?を行い、夕方は波の音を聞きながら瞑想時間です。心を穏やかにして自分を取り戻す大切な時間です。

日中は30分くらいのマッサージなどのトリートメントを4回受けます。温めた薬草の香りのするオイルを皮膚にたっぷりと塗って吸収させ老廃物や毒素を油に溶かしだします。油ですが、皮膚に吸収されてさらっとしていました。施術中もですが、最初の2日間は泥のようにほとんど眠っていましたが、3日目位から頭も身体もすっきりして毒素が排出されたような気分になりました。アーユルヴェーダは基本14日間からのトリートメントが主であり、日本でも有名な額にオイルを垂らすシロダーラなどは5日ではできないと言われてしまったのが残念です。

また、ドーシャに合った、解毒作用のあるハーブの薬や、ホルモンを整えるハーブのペーストなどが処方され、毎朝夕と飲みました。2か月分処方してもらい日本にも持ち帰ったのですが、続いておりません。患者さんにも何も言えませんね。

5日間とアーユルヴェーダを行うには短い時間でしたが、こんなに何もしない5日間は初めてでした。同時に自分をあらゆる角度からみつめる良い機会でもあり、そして、スリランカに行かなくても日本にも精進料理や座禅など素敵な文化があることに気づきました。今度はこちらを掘り下げてみようかなと思います。





## 第8回 市民健康講座報告

秋のイベントとして、10月12日（祝日）14：00～15：30 第8回市民健康講座「健康的な正しい歩き方を学ぼう！」を開催いたしました。

元オリンピック競歩の金メダリスト、ハートヴィツヒ・ガウダーさんをお招きし、当院1階ロビーにて南院長の司会進行で、前半はガウダーさんの生い立ちから選手時代の思い出、引退後に心臓の病に倒れ心臓移植という大手術を受けられ、その闘病生活の中からもハビリ経験にて考案されたパワーウォーキングの話などを伺いました。

後半は、当院正面駐車場にてパワーウォーキングを実際に指導いただき、30名程の参加者の皆さんもわかりやすく楽しく実践することができた講座でした。

同日午前には渋川総合公園の体育館にて渋川市と前橋市の共催にてパワーウォーキング講習会が開催されており、午前に引き続き、午後も参加いただいた方もいらっしゃいました。秋の好天に恵まれ有意義な講座でした。



### 北関東循環器病院理念・基本方針

#### 理 念

- ・患者中心の医療
- ・循環器疾患を中心とした全人的医療、医学

#### 基本方針

～基本方針のキーワード～

- 1.人権、倫理、安全 2.医療の質 3.医療連携 4.人材育成 5.改革

- ・私たちは、患者の人権の尊重と医療倫理の遵守により、公平かつ安心な医療の提供に努めます。
- ・私たちは、患者の立場に立ち、ひとり一人の患者の思いを受け止め、理解と納得に基づいた医療に努めます。
- ・私たちは、全人的医療を行うため、全職員の専門性を結集したチーム医療に努めます。
- ・私たちは、地域の医療機関との密接な連携を図り、地域に開かれた医療に努めます。
- ・私たちは、地域に健康情報を発信し、適切な医療の啓蒙に努めます。
- ・私たちは、日々進歩する医療・医学の自己研鑽に努めるとともに優れた医療人の人材育成・人材教育に努めます。
- ・私たちは、より良い医療サービス提供のため、改革の精神をもって活力かつ誇りある職場づくりに努めます。

## 外来診療予定表

27.4.1現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	初診	北 條 小 池	金 井	市川(明) 荻 野 循環器内科(外山第2)	南 八 木	岩 崎	依 田 角野(第4) 群大(市川)
	再診	市 川 北 條 眼科(森本) 呼吸器(鈴木) 不整脈(太田)	高 山 北 條 市川(明) 眼科(大島) 糖尿(小和瀬)	岩 崎 八 木 荻 野 腎臓(廣村) 眼科(大島) 循環器内科(外山第2)	南 高 山 熊 倉 金 井 (10:00~12:00) 眼科(佐藤)	市 川 腎 臓(林) 呼吸器(山口) 眼科(大島) 糖尿(今村) 群大皮膚科	金 井 小 池 眼科(大島) 内科(澤田) 成人先天性心疾患(宮本 第2) 皮膚科(第2) 群大婦人科(第4) 禁煙外来(角野 第4)
午後	初診	高 山 角野(第1・3・5)	八 木	北 條 (熊 倉)	南 市川(明) 荻 野	小 池	午後休診
	再診	熊 倉 岩 崎 荻 野 整形(重田) 泌尿器(橋本 透新室) 禁煙外来(角野) (第1・3・5)	市 川 八 木 中 島 群馬大学脳外 眼科(大島) 糖尿(大山・佐藤)	高 山 血管病(熊倉) 眼科(大島) 骨粗鬆症(重田)	南 伊 藤 金 井 中 島 依 田 シャント外来(市川明) 眼科(大島) ペースメーカー(第2・4)	高 山 熊 倉 小 池 整形(重田) 糖尿(今村) 眼科(大島) 消化器外科(星野) 婦人科(伊吹)	

## 編集後記

日々の流れも早いもので、今年も残すところあと数ヶ月となりました。この時期になると、恒例行事の様にインフルエンザのワクチン接種が開始されます。

今年から流行予測株が3種類から4種類へとなり、接種時の負担が大きくなりました。

予防効果は、いまだ様々な議論を呼ぶところではありますが、私自身は接種のおかげか、インフルエンザに罹ることなくこの時期を過ごしております。これからがインフルエンザのシーズンです。予防接種・うがい・手洗いをしてシーズンを乗りきりたいものです。

編集委員 山内隆男

### 案内図

