

もっと身近に東洋医学

心の養生

今の日本は、たしかに経済大国になりましたが、それと並行して社会的な競争が激しくなり、大勢の人々が緊張の連続のために、過労に陥り、欲求不満が募り、気分がイライラし、精神的不安を強く感じるようになりました。この数年間、自殺人数は年間3万人を超えています。日本中で多くの人が心の病に侵されているのです。

心は、人間関係や環境の変化によって影響を受けます。毎日の仕事や行事の成否にも影響されます。日々の食事・運動・睡眠にも影響します。

人の一生は、もともとストレスという刺激にさらされています。現代人の生活はストレスを避けようとしても、なかなか避けられない環境にいるのです。私たちは常にストレスと共に生きていかねばならない運命です。しかし私たちの心には、辛くても自ら回復させる「自己治癒力」が備わっています。辛い気持ちのときでも自分を信じ、元気を取り戻す「コツ」を身につけましょう。そしてストレスを回避するだけでなく、多少のストレスを受けても、それを不快と感じない健康な体質につくりかえましょう。これは漢方の「未病を治す」考え方であります。

中国医学の古典『黄帝内経・素問』では、「恬憺虚無、真氣従之、精神内守、病安従来」（恬憺虚無なれば、真氣これに従い、精神内に守る、病いずくんぞ従い来らんや）という言葉が書かれています。心がけが静かで安らかであれば、気の巡りが調和し、精神もまた内を守ってすり減り散ずることはない。このようであれば病が襲うというようなことはない、という意味です。心のありようが穏やかであることの大切さを説いています。ストレス社会といわれる現代にも通じる内容で、実に興味深いものです。仕事もプライベートも充実させるには、心身ともに健康であることが前提となるでしょう。

それには自分なりのストレス解消法を身に付けておくことが肝要です。趣味を持ち、別のものでも自分を表現する努力をします。心にゆとりをもち、頑張りすぎないことも大切です。休息を上手に取ることでストレス刺激を軽減することは可能です。心の中に嫌な感情が溜まったら思いっきり息を吐きましょう！

失敗や不運をいつまでもくよくよせず、思い切ってあきらめる方が精神的によいということです。



漢方アドバイザー
劉 園英

今年の花粉症

今年、北陸のスギ花粉の量は、平成23年3月現在までの観測結果では、例年の2倍程度です。

花粉症は、アレルギー性鼻炎の1つです。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・下痢・全身倦怠などのつらい症状が起こります。

昨年まで花粉症にならなくても、今年から発症する人もいます。原因で多いのは、スギとヒノキ（2月下旬～4月下旬）花粉ですが、秋のブタクサ、初夏のカモガヤでも起こります。このような、風媒介の植物の花粉が原因とされています。

日本人の4人に1人がかかっているとされ、10代では予備軍まで含めて半数以上です。自然に治る確率は5%程度と少なく、すっきり治りにくく、重くなると生活にさしつかえます。今かかっていない方も、発症を防ぐために、花粉をなるべく取り入れない対策をしてみましょう。

セルフケア・・・花粉を、「吸わない・浴びない・持ち込まない」ように

2～4月には

- ・ 帰宅したら、洗顔とうがいをする
- ・ 運転中は、できるだけ窓を閉める
- ・ 風の強い日、気温の高い日、雨の翌日には2倍飛ぶので、お天気情報を見て、マスク（不織布がおすすめ）・外出を控える
- ・ 髪をまとめる、衣類や洗濯物は軽く払い落としてから、家に入れる

メディカルケア（花粉症の方向け）

- ・ 花粉が飛び始める1～2週間前からの飲み薬は、1シーズンの症状を軽くする
- ・ つらいときに、飲み薬、点鼻薬、点眼薬を使い分ける 注射や手術療法もある



イラスト：nyanta

花粉症の症状のほとんどは、内科で対応ができます。お1人お1人に合った治療やアドバイスを致します。おつらいときには、頼りにしてくださいね。



内科医長 前山 美千代
(内科 神経内科)



平成23年4月新たに19名の
新入職員が入社

今年も映寿会みらい病院、みらいのさと太陽に19名の新入職員が入社し、4月1日に辞令交付式、4月5日に新入職員合同オリエンテーションが開催されました。

みなさんよろしくお願ひします！

すこやか検診のお知らせ！

【期 間】平成23年5月1日～10月31日

【受 付】月曜日～土曜日(祝日除く)

午前8:50～11:00

※胃がん検診を受けられる方は、9:30までにお越し下さい。

予約制となっておりますので、健診センター受付又は、電話にて御予約下さい。

また、御予約時には、受診券をお手元にご用意下さいますようお願い致します。

当健診センターの御利用を、お待ちしております。

※乳がん・歯科・緑内障・聴力検診は、実施しておりませんのでご了承下さい。

映寿会みらい病院 健診センター

TEL(直通) 076-237-8143

FAX 076-237-8169

ロビーコンサート開催しました

～合唱とフルート・クラリネット・サクソのコラボレーション～

平成23年3月12日(土)に1階外来ロビーにてロビーコンサートを開催しました。演奏は金沢混声合唱団(きんこん) & 映寿会みらい病院職員によって行われました。



1. 医療を受ける人々の権利の尊重
医療を受けるすべての人々の生命・尊厳・人権を尊重する
2. 質の高い医療の普及
西洋医学・東洋医学を結集し、科学的且つ質の高い医療の普及に努力する
3. 最善の治療へのたゆまぬ努力
常に医療の研鑽、向上に努め一人一人の個性を尊重した最善の治療を行う
4. 地域医療、福祉との連携
生活習慣病および高齢者医療に重点を置き、地域の医療福祉機関と連携する
5. 地域社会への貢献
社会的責任を自覚し、地域とそこに暮らす人々の幸福のために貢献する
6. 教育と研修の充実
医療に関する教育・研修を充実させ、職員が誇りと生きがいを持てる職場とする

総合的な健康づくりをお手伝い

医療法人 社団 映寿会みらい病院

Queen Orange《クイーンオレンジ》からのお知らせ

～あなたのゲンキとキレイを考える。～

【2011年4月1日より、営業時間とヨガ教室の開催日を変更させていただきます】

《営業時間》

月曜、水～金曜日	10:00～21:00 (受付時間20:30)
土曜日	10:00～20:00 (受付時間19:30)
日曜、祝日	10:00～17:00 (受付時間16:30)

《ヨガ開催日》

毎週水曜日	11:00～12:00 ナチュラルヨガ
	18:30～19:30 シェイプアップヨガ

その他のプログラムに関しましては、随時多彩なコースの開催を予定いたしております。

【サロンプログラム】

4月22日(金) 13:00～14:00 「健康な脳と身体を作る睡眠のコツ」
講師 映寿会みらい病院内科医長 前山 美千代先生

【スタジオプログラム】

4月14日(木) 13:00～13:30 スクエアステップ
4月28日(木) 13:00～13:30 サーキットトレーニング

※追加プログラムは、館内の掲示板やWebサイトで随時ご案内いたします。
(お電話:076-237-8029 ・ FAX:076-238-7624)

診療時間

月～金 ■午前9時～12時30分・午後2時～5時
(受付/午前8時45分～12時・午後1時45分～4時45分)
土 ■午前9時～午後3時
(受付/午前8時45分～午後2時45分)

診療科目

内科、神経内科、消化器内科、循環器内科、
呼吸器内科、糖尿病内科、漢方内科、リハビリテーション科、婦人科、皮膚科、泌尿器科、アレルギー科、リウマチ科、放射線科

2011年4月発行 発行/医療法人社団映寿会みらい病院
〒920-8201

金沢市鞍月東1丁目9番地

TEL(076)237-8000 FAX(076)238-7624

ホームページ <http://www.eijukai.jp/>

映寿会みらい病院の情報が満載です。ぜひアクセスしてみてください。