



## ひだ院長の 健康座談

第4金曜午後、希望者を集めて開催される「健康座談」。その様子の一部をお伝えします。今回は患者さまに親しみやすい身近なテーマを中心にお話していただきました。

### ● 思い込みと病気

ここしばらく花粉症の患者さんが増えています。これは「花粉症」という病名が広まったからだと考えています。花粉の季節になるとニュースで花粉情報が流れますが、情報に過敏な人ほど「花粉症」という言葉に反応し、「自分は花粉症だ」と思い込んで症状が現れてしまいます。そのため、「春は気持ちのいいもの」と患者さんに思いこみを変えるよう促しています。実は、アメリカでは「肩こり」にあたる言葉や概念がなく、肩こりで悩む人がいないのだそうです。日本人は「肩こり」に悩む方が多いですが、もしかしたら言葉に敏感になっているのかもしれませんね。



### ● 個の医学

現代の医療は患者さんを検査し、数値を見て診察することが多くあります。しかし、データだけでは客観性ばかり見ていることとなります。たとえ病名が同じで

も、自覚症状や患部は人それぞれ。生きた人間を診察するのだから、ただ客観的なデータを当てはめるのではなく、患者さんの自覚症状を大事に、主観的に改善しないとイケません。データでは患者さんの考えまでは分からないからこそ、症状を訴える患者さんの心にも目を向けた一人ひとりの「個の医学」が大切です。

「医学」と「医療」という言葉は混同されがちですが、似ているようではっきり違います。「医学」の主役は医師で、主に検査やデータに基づいた診察が行われますが、「医療」の主役は患者さん。患者さんが「怖い」と思わない雰囲気づくりや、患者さんだけでなく医者や周りもいきいきとした状態になるのが目的です。例えば、健康座談のようにみんながいきいきとできる「場」では、患者さんの症状が和らぐこともあります。私は、患者さんが主役の医療、そして「個の医学」を目指しています。



高尾

春先は花粉症に悩まされますが、確かに「花粉」という言葉を聞くと鼻がむずむずします。言葉に過敏にならないよう、明るいイメージを持ちたいものです。



鎌田

クリニックの先生とたわいない会話をしますが、これも一つの医療なんですね。症状を薬に任せきりにせず、環境や思い込みを変えるのも大事だと思いました。

## 診療のワンポイント

### ○リングテスト

当院ではカウンセリングの一つとして、「○リングテスト」を行っています。患者さんの体が何を訴えているか、筋反射で反応を見て症状の原因を探ります。詳しくは当院までおたずねください。

## 健康座談に参加しませんか？

次回の健康座談は…

1月24日(金) 13:30～

2月28日(金) 13:30～

ヒダ耳鼻咽喉科にて開催

参加希望の方はこちらまでお電話ください

☎ 0561-53-2290

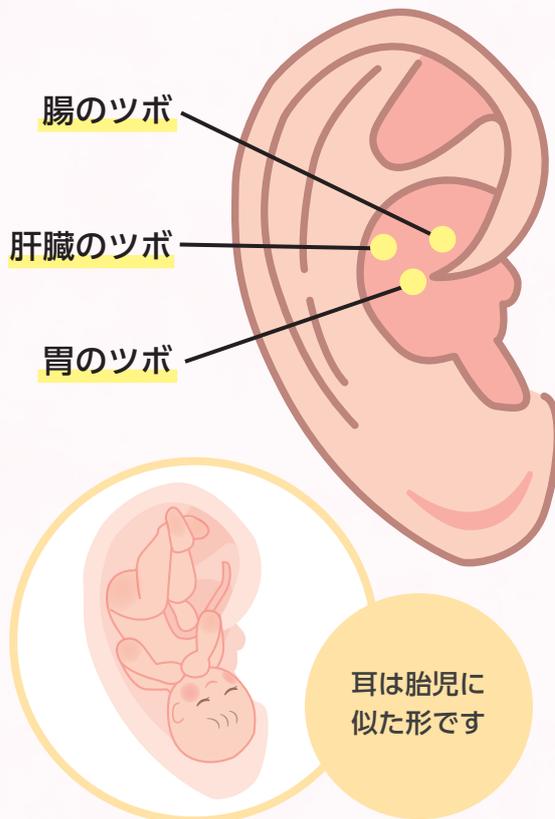
# ツボの医学

テーマ  
耳のツボ

耳には全身につながるさまざまなツボがあり、フランスのノジェという医者が「耳はさかさまの胎児に似た形である」ことを発見しています。

体の具合が悪い時、臓器が弱っているときは、その臓器に対応するツボも過敏になるので、少し押すだけでも痛みを感じる場合があります。細いものでゆっくりツボを押しましょう。

主なものを挙げると、胃や腸、消化系のツボは耳の中心に集中しています。お腹がよく痛くなる方は耳のくぼみの出っ張り、胃や腸のツボを押しみてください。また、くぼみの内側にある肝臓のツボは飲みすぎた日におすすめです。これらのツボは押したからといって症状が必ず治るとは言えませんが、気になる症状がある方は押ししてみると良いでしょう。それぞれの臓器は体全体でつながっているので、耳を引っ張ってみたり、全体を押ししてみるのもおすすめです。



## お悩み

### 相談室

今回のテーマは **不眠**

眠れない、寝付きが悪い、日中眠くなる…。「睡眠」に関する相談は数多く寄せられます。日本人を対象にした調査では5人に1人が「何らかの不眠がある」と訴えており、その数は年齢とともに増加しています。原因は生活リズムの

乱れや環境などさまざまですが、特に多いのが「悩み事、不安、緊張」。中には睡眠薬に頼る患者さんもありますが、心の問題で眠れないのを処方された薬で解決するのが、本当に根本的な治療と呼べるでしょうか。では、薬を使わずどう不眠を治すのかというと、例えば「深呼吸10回で1時間睡眠を節約できる」と思い込んでみて、眠れない不安を取り除くのがおすすめです。深呼吸をすると副交感神経が刺激され、リラックス効果が期待

できます。また、眠れないからと早めに床につくのも逆効果。無理に寝ようとせず、しっかり起きて読書や仕事などに集中した方が、自然と眠気がやってきます。安易に薬に頼るのではなく、体や心の声に耳を傾け、自身の体に向き合うのも一つの治療法ではないでしょうか。



## ヒダ耳鼻咽喉科

心療内科、統合医療・鍼灸外来

〒488-0818  
愛知県尾張旭市向町 3-3-31  
☎ 0561-53-2290

### 診療内容と診療日

- 耳鼻咽喉科・心療内科(保険診療)
- 心と体の統合医療・鍼灸(自由診療)[完全予約制]

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●
16:00~19:00	●	●	●	—	●	—

※木曜、土曜午後は休診

ホームページでは  
樋田院長のメッセージ  
「主治医はあなた」を掲載中。  
ぜひご覧ください！



二次元バーコードはこちら ▶

URL

<http://www.holistic-hida.jp/>

