**TAKE FREE** 

# あざみ野STYLE

2019-2020 WINTER

病対策は

vol.40

「コウノメソッド」実践医は、 患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。

思者、ご家族とともに起死回生の治療を目指す。

名古屋フォレストクリニック 河野和彦先生

日本人の2~3人に1人が抱える身近な病気 お尻の悩みを 一人でガマンしないで!

西川りゅうじんの健康対談

草間 香先生 × 西川 りゆうじん 氏

産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム メンタルヘルスのコツは、 だろう」ではなく かもしれないと考える Online Digital Book



日本語

に学ぶ(前編)医師、医学博士上馬塲和夫先生



English



中文

クーポン配信中!







草間かほるクリニック医院長。金沢医科大学卒業、東邦大学医学部付属大森病院第一外科にて研修後、外科専門医取得。日本大腸肛門病学会専門医取得。内痔核治療法研究会会員、日本消化器内視鏡学会会員、日本医師会認定産業医。テレビや雑誌などでも活躍中の大腸肛門専門医。現在、金沢医科大学特定教授就任し、月2回大学病院の女性肛門病専門外来を担当している。

## 2~3人に1人が お尻のトラブル持ち!?



▼川 お尻の悩みはからだのトラブルの中でも他人に相談しづらいデリケートな問題ですね。

草間 基本的には痔は死に 直結しませんが、放置して 悪化すると大変につらい生

活習慣病の一つです。人間は食べることと出すこと は死ぬまで続きます。「痛くないから大丈夫」などと 勝手に判断するのは危険です。

酉川 痔の患者はどのくらいいるのですか?

草間 ヒトがサルから進化して二足歩行になった時から宿命づけられた誰でもなる可能性のある病気です。程度の差はあるものの、日本人の2~3人に1人が痔だと考えられます。

**西川** そんなに多いのですか!? 痔といえば男性がなるイメージが強いですが、女性の患者も少なくない?

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんとくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元気化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

草間 患者の数は男女でほとんど差がありません。 ただし、女性の場合、医師が男性だと恥ずかしく て受診できずにガマンしたり、痔の悩みを彼氏やご 主人にも内緒にしている人が大勢いらっしゃいます。 血液の循環が悪いことや排便異常が原因になりや すいので、妊娠や出産の機会を持つ女性は、男性 より痔になりやすいといえます。

西川 痔には3種類あるのですね。

草間 大きく分けて、いぼ痔、切れ痔、痔瘻(じろう)の3種類です。いぼ痔は肛門に腫れができることで、男女ともに最も多い痔。切れ痔は、排便のときに肛門付近が切れたり、裂けたりするもので、女性に多いタイプです。痔瘻は、肛門付近にウミがたまったり、肛門の内外がトンネル状につながったりするものです。

西川 痔を放置するとどうなるのですか?

草間 つらい痛みやはれで、ますます排便が困難になるなど、日常生活に支障が出ます。いぼ痔が大きくなると、排便の後に自分で押し込めないと戻らなくなったり、クシャミや大笑いでお尻からポロッと出てきてしまいます。痔瘻はまれにガン化することがあ

るので要注意です。

西川 治療しても再発することがありますか?

**草間** 手術で痔が治っても、生活習慣を元に戻してしまったり、肛門に負担をかける生活をしていると、何年後かにまた症状が出てしまうこともあります。

# 一日3食 バランスのよい食事が大切

**西川** やはり、日々の生活習慣が大切なのですね。 どのようなことに気を付ければいいのでしょう?

**草間** まずは快便!! 便意を感じたらガマンぜずにトイレに入って軽くいきんだらスルッと出て、むいたバナナのような形で、水の中に落ちても崩れない硬さの便が理想です。

西川 毎日出ないと便秘ですか?

草間 排便のリズムは個人差があります。毎日でも2.3日に1回でもスッキリ排便があればその人にとって快便です。排便回数よりもトイレに行くのを我慢せず、規則正しい排便のリズムをつくることが大事ですね。

西川 快便のためには食事と運動ですね。

草間 はい。まずは食生活を見直し、一日3食バランスよく摂りましょう。白米を食べることで便の量になり良い便を出しやすくなります。せめて1日のうち2食は白米を食べてほしいですね。それから水分です。毎日1.5~2リットルの水分を摂りましょう。美容のためにも、快便のためにも水分はとっても大事。

巡∭ どんな運動がよいのでしょうか?

草間 運動として歩くなら毎日8000歩以上、または歩く時間がない方は20分以上の早歩きするだけでも運動になります。今はスマホが万歩計のようにカウントしてくれますので活用しましょう。

西川 他に気をつけた方が良いことはありますか? 草間 痔の原因にもなり得る「うっ血」をしないよう、 体を冷やさないようにしましょう。お風呂はシャワーだけでなく、なるべくゆっくり湯船に入って血行を良くしてから寝るようにしてください。

**西川** デスクワークの人は痔になりやすいとか?

草間 同じ姿勢をとり続けていると、血行が悪くな



り肛門がうっ血しやすくなります。デスクワークの方は、ちょっと書類を取りに行ったり、その場で立ったり、少しモジモジするだけでもよいので、定期的に姿勢を変えるといいですね。

西川 痔は早期発見、早期治療が一番だと聞きます。 章間 痔は良性の病気ですが、ただ放っておくと、 出血や痛み、不快感がひどくなり、日常生活に支 障が出て来てしまう事があります。また、痔以外の 他の病気が隠れている可能性もありますので、一 人でガマンせず、早めに肛門科受診をお勧めします。 西川 数少ない女性の肛門専門医である草間先 生なら、女性はもちろん男性も安心してうかがえま すね。ありがとうございました。

## ▶ 詳しくは「あざみ野 STYLE」 WEB 版へ

#### Dr.Kusama's Topic



著書『痔の悩みが解決する本 安心ハンドブック』 (IDP出版) ¥1.400+税

お尻のトラブルに関する正しい知識と最新医療情報をもと に、草間先生がわかりやすく痔の悩みを解決してくれます。

医療法人社団香明会 草間かほるクリニック 〒106-0045 東京都港区麻布十番3-5-1

バルゴ麻布ビル5F TEL: 03-5730-1926

https://www.kahoru-kk.com/index.html

#### Ryujin's Topic

#### 1/30 ★ PM1:00 ~

「未病シンポジウム」開催! 「未病」とは健康と病気の間の状

態、未病の段階でヘルスリテラシー を高め健康に人生を楽しむには? りゅうじんがコーディネーターを 務め、神奈川県の黒岩祐治知事、 神戸市の久元喜造市長、神奈川県 立保健福祉大学の大谷泰夫理事 長が登壇。



主催:読売新聞「未来貢献プロジェクト」、会場:横浜銀行はまぎんホール

# あざみ野STYLE

## 2019-20.WINTER Vol.40

#### C O N T E N T S

02 西川りゅうじんの健康対談

草間香先生×西川りゅうじん氏

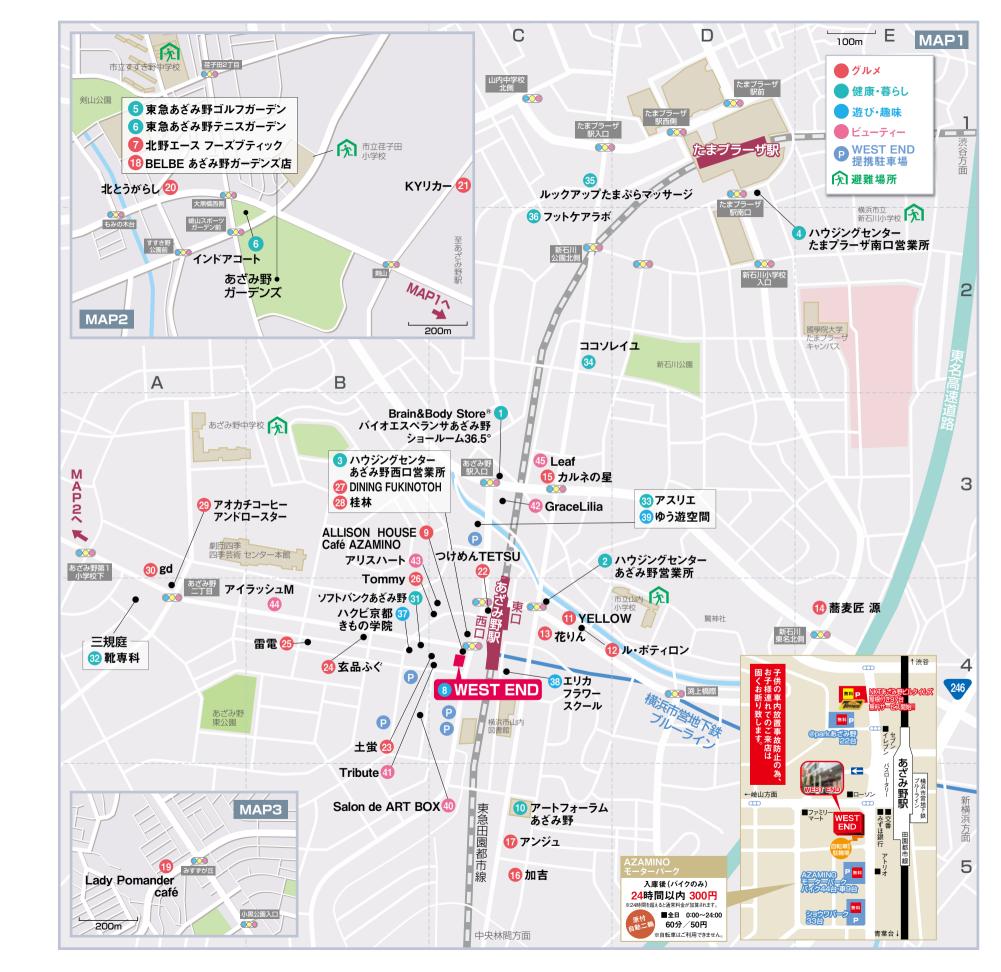
日本人の2~3人に1人が抱える身近な病気お尻の悩みを一人でガマンしないで!

- 04 目次·MAP
- 06 「コウノメソッド」実践医は、 患者から学び取る希望を強く持っ医師集団。 患者、ご家族とともに 起死回生の治療を目指す。

名古屋フォレストクリニック 河野和彦先生

- 08 Brain & Body Store®
  バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
  「体調改善機器」認定の
  「パイオエスペランサ®めぐり美シリーズ」 など
- 12 あたためる本質を知っていますか? 体温36.5℃を目指す温活
- 13 産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム メンタルヘルスのコツは、 「だろう」ではなく「かもしれない」と考える <sub>櫻澤博文先生</sub>
- 14 未病対策は、温故知新で先人に学ふ(前編) 上馬塲和夫先生
- 16 あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ
- 17 田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ!
- 18 あざみ野ガーデンズで 寒さや風邪に負けない体をつくろう! 東急あざみ野ゴルフガーデン 東急あざみ野テニスガーデン 北野エース フーズブティックあざみ野ガーデンズ店
- 22 WELLNESS PACHINKO™ WEST END
- 24 健康・環境・安全がテーマのあざみ野駅前カフェ ALLISONHOUSE Café AZAMINO
- 26 アートフォーラムあざみ野のおススメイベント 男女共同参画センター横浜北(アートフォーラムあざみ野)
- 27 おトクが満載! 本誌だけのクーポン情報! **あざみ野クーポン**
- 32 WEB版、デジタルブック版あざみ野STYLE

∖ あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中! /





「コウノメソッド」実践医は、患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。

# 患者、ご家族とともに 起死回生の治療を目指す。







名古屋市緑区で開業し、認知症治療に取り組む河野和彦先生。既成概念にとらわれない独自の治療法である「コウノメソッド」を公開し、患者一人ひとりの症状改善に取り組まれています。コウノメソッドとは、①介護者保護主義、②家庭天秤法、③サプリメントの活用、を3本柱としており、一般的な認知症治療とは一線を画す考え方です。

# コウノメソッドの 3本柱

認知症患者に人権や尊厳があるように、介護者にも人権と尊厳があり、それらを守っていくことが「介護者保護主義」です。患者が怒りっぽくなって暴言を吐いたり、暴れまわったりすると介護者は介護するのがつらくなり、追い詰められてしまいます。だから、私は介護者が楽になるように患者を変えたい。患者にはにこにこし



ていてほしいし、介護者に「ありがとう」の一言を言ってほしいのです。患者が穏やかになれば、介護者の負担が軽減されて、最期まで家で介護することが可能になるケースが増えます。コウノメソッドは、認知症になっても明るく、人間として感謝ができて、気遣ったり、謝ったりできる品格を最後まで保つことを目指しています。記憶力の向上はその次の目標です。

2番目の柱の「家庭天秤法」は、医者の指示の下で介護者が薬剤を調節していく方法です。認知症には躁鬱の波もありますから、体調や季節によってハイテンションになったり、沈んだりします。医師は24時間患者についていることはできません。患者をそばで見ている家族や施設スタッフが、患者が興奮しているときは、穏やかになる薬を少し多めに飲ま

せ、穏やかになったらすぐに減ら すなど、状態にあわせて天秤のよ うにバランスをとっていくのが家庭 天秤法です。病状の波に合わせ て薬を調節するため、これをサー フィンアレンジといいます。

3番目の柱は、サプリメントの活用です。認知症が難病だと思われてるのは、保険医療では治らないからです。認知症は保険薬だけでは劇的な改善は起きないのですから、サプリメントなどを活用した自費診療も取り入れようという発想を持つ必要があるでしょう。私は、米ぬかから抽出したフェルラ酸を主成分とするサプリメントをよく使います。また、ロシアのカラマツから抽出した「タキシフォリン」というサプリメントに注目しています。タキシフォリンは、脳の炎症にも活性酸素にも有効だからです。

さらに、最近は超音波機器など





を活用した認知症治療にも興味を 持っています。

# 常に患者から学び続ける

アルツハイマー治療の王道は アミロイドたんぱくを消すことです が、コウノメソッドは認知症の周 辺症状を改善させ、認知症の進 行を遅らせる時間稼ぎの医療で す。坂道を転げ落ちるように認知 症が進んでいくのは、脳の萎縮だ けが原因ではありません。てんか んや鬱などの側面を支えて、低 空飛行でいいから家で介護する 時間を引き延ばしているうちに患 者さんの天寿がくればいいと思っ ています。コウノメソッドは今まで の医学書に載っていないことを実 践しているため、その診断術とい うのは、一人ひとりの患者をよく見 て、小さな物的証拠を積み重ね ていくしかありません。患者の体 質、性格、家庭環境からも判断 します。薬の用法容量は患者の

体に書いてあるのですから、常に 患者の体と対話し、患者から学 び続けないといけないと思います。

コウノメソッドで患者は高い確率 で改善しますから、隣に新しい病 院ができても、絶対に改善率は劣 らないという自信があります。当院 には、日本全国はもとより、海外 からも患者が来ます。一番遠いの はブラジルですね。フランスに住ん でいる日本人画家が来てくれたこともありました。みなさん藁にもすがる思いで来てくれるのです。中国やアメリカなど海外から講演の依頼もあったり、カナダのバンクーバーの病院経営者は「6年後に施設をつくるとき、最初からコウノメソッドでやりたい」と言ってくれました。海外でもコウノメソッドの広がりを感じます。

DATA

## 名古屋フォレストクリニック

〒459-8016 愛知県名古屋市緑区南大高三丁目1305番地 TEL 052-624-4010 FAX 052-624-4005

#### ●初診の方へ

医師の紹介状は不要です。服用している薬の種類と量、過去に副作用が出た薬を正確に伝えてください。お付き添いは、なるべく患者さんの日常を知る方がお越しください。 患者本人が来院できない場合でも、CTを持参いただければ自費にて大方の診断、治療方針を決定し、地元のコウノメソッド実践医を紹介します。

## ご家族へのお願い

コウノメソッドは、個人的な意見であり医療の王道ではありません。コウノメソッドが合わない患者さんもいます。あなたの主治医に、いきなりコウノメソッドどおりにやってくださいとお願いするのは行き過ぎです。コウノメソッドは、認知症がよくわからない医師に参考になればと思って作ったものであり、専門医に対して何か意見するものではありません。

患者さんやご家族が盲信されると、現在の治療に支障が生じる可能性がありますので、まず主治医と信頼関係を結んでください。

6

# 365° Brain &

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 👕

高度管理医療機器販売許可店

山本化学工業(株)公認



(2020年1月6日~1月16日)



**© 045-905-3365** 

045-905-3369

係 土曜日、日曜日 営 10:00 ~ 17:00



ホームヘルス機器販売員が在籍しています。

🤭 日本統合医療学会会員

日本ホームヘルス機器協会会員

在宅ケアもの・こと・思い研究所

ME-IND 未病産業研究会会員 希少糖普及協会会員

🥥 レビー小体型認知症研究会会員

日本認知症予防学会会員

一般社団法人日本セルフケア研究会会員

寒い季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ったり、 なんとなく調子が悪い、といったことが起こりがち。体を内側から温めて冬を乗り切りましょう。

## 常温赤外線で体を温め、美しさに磨きを

## バイオエスペランサ®

めぐり美チャージャー (2枚入)

常温赤外線を放射するバイオエスペランサが心地よく足首からかかとにフィットし、 冷たくなりがちな足元の保温と水分をキープ。乾燥しやすく毎日頑張って体重を支 え続ける足元をサポートします。

amazon サイズ:フリー

素材:ナイロン・ポリウレタン/クロロプレンゴム使用





バイオエスペランサ® めぐり美ベスト 背中やお腹など包み込んで 体幹を温めることができるベスト輝きのある笑顔へ。 は寒い季節に特におすすめ。

**amazon** サイズ: (男女兼用) S ~ XL (女性用) S~XL



バイオエスペランサ® めぐり美フェイスマスク 常温赤外線と上向きストレッチで 美しさと安らぎを届ける

amazon



バイオエスペランサ® めぐり美アイウェア 新アイウェア。

amazon



バイオエスペランサ® 万能バンド 大山良雄先生(大阪大学名誉教 授医学博士)監修。 全身のストレッチや温活に。

amazon

## 【体調改善機器 バイオエスペランサとは?】

バイオエスペランサ®素材は1mmに21~23個の気泡があるダイヤモンド形状の「完全独立気泡構造 | で、 その気泡内に熱伝導が低い「窒素ガス」を注入することで、「常温で高レベルの赤外線」を放射。さらに 全方位の3Dに柔軟性が高く、赤ちゃんの肌のようなモチモチで心地よい質感を誇る高機能素材です。

# (キャッシュレス・消費者還元事業)消費者還元期間:2019年10月~2020年6月

Brain & Body Store®あざみ野 ショールーム36.5°とAmazon店は 加盟店です。

## 正しいフォームをサポートする水着で、練習をバックアップ

下半身が沈む根本的な要因を 着て泳ぐだけで解決できる!

日本水泳連盟推奨商品ゼロポジション シリーズ





## 初心者から水泳愛好者まで



ゼロポジション マスターズ【男女兼用】

## タイムを競うアスリートスイマーへ



ゼロポジション プロフェッショナル

ジュニア用 (120 ~ 150)、大人用 (3S、SS、S、M、L、O) ※マスターズとブロフェッショナル共通のサイズ

## W親水性実現で水抵抗を抑える



**MERLIN**マッハ

大人用 (Jr、Jrt、SS、S、M、L、XL)

## 災害時に停電を回避するための非常用"水発電機"



史上最大級の台風は甚大な被害をもたらし、大規模な停電も発生しました。災害による停 電の備えとして、発電機を購入する方が増えています。この「アクエネオス」は、水を入れて スイッチを押せば発電でき、水を入れ替えれば半永久的に使用できる高品質水発電機です。

#### AQUENEOUS (アクエネオス) 連続使用約100時間

食塩水だけですぐ発電

静かで騒音なし

軽いから持ち運び便利

並列でご利用可能

重 量:6kg

サイズ : 300mm×200mm×100mm

出 力:0.2~0.7kw 持続時間:約100時間

※使用可能時間は作業条件により異なります。

## イルカの超音波と同等のソフトな波長で頭部に働きかける

長波・超音波により頭部にアプローチし、身体の健康を維持します。「Ultra-Ma (ウルトラーマ)」に使われる30kHzの超音波は、イルカが発する超音波と同等の振動数を持っています。波長が約5cmと長いため、心地よく刺激を与えることができます。



## 超音波マシン ウルトラーマ (頭部) 頭率に 2015日 の 報音波:

頭部に30kHzの超音波音響振動子を装着します。振動子が2個のモデルと、振動子が4個ついたより効果が高いモデルがあります。



## 超音波マシン ウルトラーマ (ボディ)

頭部のマシンと比較して約10 倍の強度の超音波を腹部に当 てます。実際は洋服の上から ではなく、素肌に使用します。



千葉テレビの『燃える男中畑清の1・2・3絶好調』(2019年7月27日放送分)でウルトラーマの使用方法や開発秘話が紹介されました!

## レンタルサービス が変わりました!

効果をしっかり体験できるように、短期から長期までレンタル期間をお選びいただけるようになりました。詳しくはショールームまでお問い合わせください。

Ultra-Ma123	(頭部/振動子2個)	Ultra-Ma123X	(頭部/振動子4個)
レンタル期間	月額/1台	レンタル期間	月額/1台
1日~14日	¥20,000+税	1日~14日	¥26,000+税
1~2カ月	¥48,000+税	1~2カ月	¥62,000+税
3~6カ月	¥45,000+税	3~ 6カ月	¥58,000+税
7~ 12カ月	¥40,000+税	7~ 12カ月	¥52,000+税
13~24カ月	¥35,000 +税	13~24カ月	¥45,000+税
25カ月以上	¥30,000+税	25カ月以上	¥38,000+税

#### ※レンタル後ご購入の場合は、最大2カ月分までのレンタル料を引いた金額で購入できます。

## CareTEX(ケアテックス) 2020

超高齢者社会まちづくり展にブース出展いたします。

会期: 2/12 (水) ~ 2/14 (金) 会場: 東京ビッグサイト URL: http://caretex.ip/

## 聴いて心身を整える「ブレインオン」

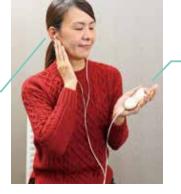
人間の頭部をリフレッシュするためには、聴くことで刺激を与えることが大切といわれています。 ブレインオンは、18~20kHz付近の超高周波で刺激し、バランスを整えます。

## ブレインオン (DB-2000)

amazon

## 聴くだけ

使用方法はイヤホンを両 耳に挿して聴くだけ。1回 30分以上、1日2時間以上 の使用がおすすめ。



#### 簡単で便利

小型で軽量なので、仕事中、睡眠時など場所と時間を選ばずご使用可能です。 オリジナルイヤホンにより 周りの音も聞こえるため、 聴きながら日常生活を送れます。

## 浦上式アロマで「いま」をとどめる香りの習慣を

鳥取大学医学部の浦上克哉教授が開発した機能性アロマオイル。ぼんやりが気になり始めたらスタートしましょう。昼は活動的な香り、夜は静寂の香り。2つの香りを正しく使い分けて、生活リズムを整えることができます。

### 昼用

ローズマリーカンファーと レモンを配合。 スッキリ気分を お楽しみいただけます。

夜用真正ラベンダーとスイートオレンジを配合。癒やしを与えます。



浦上式アロマシール(30枚入り)昼用・夜用



amazon

「浦上式アロマオイル」を 手軽に使えるシールタイ プ。胸元や襟の裏などに 貼ってご使用ください。

## **を理栄養士による**

# 冬の栄養ワンポイントアドバイス

り栄養ワンボイントアドバイス

寒い季節になりましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか?冬は乾燥により菌が蔓延し、風邪やインフルエンザが流行る時期です。今回はそんな冬の風邪予防に効果的なマヌカハニーについてお話ししたいと思います。

マヌカハニーとは、主にニュージーランドに自生する「マヌカ」の木に咲く花の蜜から作られたはちみつで、近年健康効果があると話題になっています。マヌカハニーの健康効果はその殺菌作用の高さにあります。一般的なはちみつにも「グルコン酸」という殺菌消毒作用がある成分が含まれていますが、体内に入ると酵素により分解されてしまうため、なかなか高い殺菌作用を発揮することができません。しかしマヌカハニーには、上記の成分以外に「メチルグリオキサール」というマヌカハニー特有の殺菌成分が多く含まれています。この殺菌性の高い「メチルグリオキサール」は、体内に入っても酵素の攻撃を受けないため、体内のピロリ菌や大腸菌、サルモネラ菌といった悪性菌を抑制し、高い殺菌効果を発揮してくれます。また腸内では善玉菌を殺さず悪玉菌だけを殺菌することができるので、腸内環境も整えてくれます。

そして殺菌作用の高いマヌカハニーは、風邪やインフルエンザな

どのウイルスも抑制する働きがあるといわれています。特に喉の痛みがある場合は、マヌカハニーが痛みを緩和してくれるため、風邪のひきはじめや風邪予防のために摂取するととても効果的です。マヌカハニーの殺菌効果は数値によって違います。数値が高ければ高いほど、抗菌作用が高いことを示しており、殺菌効果が高いほどお値段も高くなります。日常生活で使う場合にはUMF10+ (MGO236+)、感染症予防や風邪のひきはじめなどのにはUMF15+ (MGO514+)以上のものがよいでしょう。適量は毎日、または風邪のひきはじめに大匙1杯(15ml)程度とされています。妊娠中で薬が飲めない方や免疫力の低い方、薬を飲むのに抵抗がある方には特におすすめです。

今年の冬は風邪予防のためにマヌカハニーを試してはいかがで しょうか?

\*ただしマヌカハニーはハチミツですので糖分の摂り過ぎにならないように気を付けてください。また1歳未満のお子様にも、他のハチミツ同様に与えてはいけません。



Brain&Body Lab™ 神保町ショールーム

クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。

住 東京都千代田区神田神保町 2-10 ユービス神田神保町 2階

# あたためる本質を知っていますか? 体温36.5℃を目指す温活

## 体を温めると免疫力が上がる

体温と免疫力は密接な関係があります。ウイルスは 寒いところで繁殖します。そのため身体が冷えている と、ウイルスが住み着きやすくなってしまいます。逆に 体温が上がると血行がよくなり、ウイルスを死滅させや すくなります。つまり、免疫力が上がるということです。

## 45 体温の法則

40.0℃	ほとんどのがん細胞が死滅		
39.6℃	乳がん細胞死滅		
38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う		
37.5℃	菌やウイルスに近い状態		
37.0℃	体内酵素が活性化		
36.5℃	健康体、免疫力旺盛		
36.0℃	震えることによって、 熱生産を増加させようとする		
35.5℃	自律神経失調症、アレルギー症状が出現		
35.0℃	がん細胞がもっとも増加する温度		
34.0℃	水に溺れた人を救出後、 生命の回復がギリギリの体温		



## 冷え性チェックリスト

## もし体温が1℃下がったら?

- ●免疫力は37%低下 風邪や病気にかかりやすく治りにくい
- ●基礎代謝が12%低下 代謝が低下し、1カ月で体重が1~2Kg 増える
- ●体内酵素の動きが50%低下 栄養の消化だけでなく、エネルギー生産量も低下
- ●がん細胞は低体温を好む

特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅する

# 温活のカギを握るのは皮膚温ではなく深部体温

身体の表面温度を「皮膚温」、内臓など身体の内部の温度を「深部体温」といいます。通常、脇の下などで測る温度は皮膚温になります。深部体温は個人では測りにくいですが、冷えを取り除くためにはこの深部体温を上げる必要があります。

加熱 <sup>使い捨てカイロ</sup> コタツ) 保温で補えない部分を、外部熱で温める。 手軽で体感しやすい⇒芯まで温まらない \_\_\_

保温(手袋・腹巻)

上がった体温を保持し、 熱を逃がさないようにする。 体温維持できる⇒上昇できない 知っておくべ。 理想の 温活方法

体温上昇

体の中の熱を作り出し、体温を上昇させる。 体温上昇できる ⇒イニシャルコストがかかる

健康な身体を手に入れるために適切な温活を心が けましょう。

手袋や腹巻は熱を逃がさないよう保温はしてくれますが、体温を上げることはできません。 コタツやカイロなどは、一時的に表面の皮膚温度を上げるだけなのです。 内部から体を温め、健康な体温を保つ、それが温活に大切なことなのです。

産業医Dr.櫻澤のヘルシーコラム



## いつもこころにうるおいを!

**櫻澤博文氏**(さくらざわ ひろふみ) 医師、労働衛生コンサルタント

## メンタルヘルスのコツは、 「だろう」ではなく「かもしれない」と考える

## 人間は不安を感じる 遺伝子を持っている

私たちはどうして不安を感じるのでしょうか? 一言 でいえば、それは「本能」だからです。

先々に多少の不安を感じながら毎日を過ごしている 私たちは、不安を感じたとき、その不安を打ち消そ う、現実にならないようしようと対策をします。

それは、未来を想起すると、自然に不安を感じる 遺伝子を持っている種族だけが、後世に遺伝子を残 し得たからです。

我々の先祖は太古の昔、農耕や狩猟で生命を維持していました。獲物や作物がとれなかったらどうしようと、将来に不安を感じる先祖たちが、いろいろと工夫をし、勤勉に対応し、その恩恵を子孫に伝承してきたからこそ、我々はこうしてこの世に存在しえているのです。

もし先祖たちが何事においても「なんとかなるさ!」と 楽観的に考え、何も努力や工夫を重ねなかったら、 獲物は取り逃がし、農作物の収穫は得られず貧窮 し、人間は死滅してもおかしくはありません。

このように、人間は未来や将来のことを考えると、 不安を感じる遺伝子をもともと持ち合わせているわけ です。

## 人生も「だろう運転」より 「かもしれない運転」を

自動車教習所で、「だろう運転」より、「かもしれない運転」を、と指導を受けたと思います。「減速しなく

て大丈夫だろう」ではなく「減速しないとカーブを曲がり切れないかもしれない」と考えましょうというものです。

「だろう運転」は、一旦は楽観的に考えるものの、 実際には実行に移しません。楽観的に考えるものの、 悲観的に実行しないから失敗に通じやすくなります。

他方「かもしれない運転」は、一旦は悲観的に考えますが、その後、気持ちを入れ替え、不安を克服しようと楽観的に実行に移します。この気持ちの入れ替えにより、失敗を回避できる可能性が生じるのです。

確かにその不安や悲観的な考えが続くと、それはうつ病といわれる「抑うつ性障がい」や、パニックといわれる「不安障がい」という病気です。そういった方々も、「認知行動療法」という気持ちや考えを切り替え、簡単なことから準備や行動を変えてもらうことで治癒に導くことが可能です。良い行動は続けてもらう、良いことを中断していたら、再開してもらうのです。たとえば、朝ご飯を食べていなければ、食べ始めてもらう。運動していないなら、散歩を開始してもらいます。



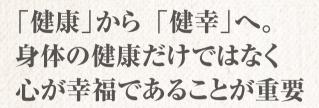
そこまで症状が重くない方も、まだ大丈夫「だろう 運転」は禁物です。過度な残業を続けていては、過 労死や過労自殺に至ってしまう「かもしれない」運転を 心がけましょう。ウサギのように勝ち急ぐより、亀のよう に負けずに生き残る戦術の方が勝ち残れるという例え とも通じます。

12



# 未病対策は、 温故知新で先人に学ぶ

(前編)



私がインドの伝統医学、アーユルヴェーダと出会ったのは、北里研究所付属東洋医学総合研究所で3年ほど漢方や鍼灸などの研究した後に六本木で開業していたときでした。その後、脈診のことを深く学ぶために1年間オーストラリアに留学し、帰国後は現代医学的な見地から伝統医学を研究し、1999年に富山県国際伝統医学センターに赴任しました。そこでは、アーユルヴェーダをはじめ、イスラム、中国、ペルシャなどの伝統医学の調査と未病の研究を行いました。

アーユルヴェーダの定義は、「幸福で有益な長寿をもたらす知恵」。広い意味での生命の科学です。肉体だけではなく、心、魂が至福に満ちているという「幸福感」を非常に大事にします。幸福でなければ、長く生きてもつまらないのではないでしょうか。また幸福な人ほど長生きすることが実証されています。つまり「健康」よりも「健幸」であることが重要なのです。

では、魂が至福に満ちている状態にするにはどう したらよいのでしょうか。伝統医学はそこをきちんと 体系化しています。幸福になるには、心、五感、 魂が重要です。禅宗の教えでも善悪を考えず、絶 対善があるのみです。危険なのは、個人主義と称 し、アイデンティティばかりを主張することです。スト レスを感じ、孤独感、欲求不満が強まり、やがて は心も荒れて、身体も荒れてしまうでしょう。

こうした考えは、今から2700年前のアーユルヴェーダの古典『スシュルタ・サンヒター』の中にすでに書いてあります。だからこそ人類は「温故知新」の考え方を捨ててはいけないのです。温故知新は「Go back to the future」であり、古いものを見れば見るほど新しい考え方ができます。



## 2元ではなく、3元で考える

古代インドヴェーダの時代には、「3 in 1 structure」、つまり3つで1つという考え方でした。

しかし、現代では、自分と他人、敵と味方、病 気と健康、生と死といったように、2つのうちどちら かという考え方をしてしまいがちです。すると分離

## 上馬塲和夫先生

医師、医学博士

広島大学医学部医学科卒業後、虎の門病院内科レジデント、北里研究所付属東洋医学総合研究所、富山県国際伝統医学センター、富山大学和漢医薬学総合研究所を経て帝京平成大学ヒューマンケア学部・東洋医学研究所 教授、浦田クリニック統合医療研究所 所長、内閣府認証NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長、一般社団法人国際統合治療協会 理事長

#### 〈上馬塲和夫 最新の活動〉

- ●寺子屋シャーラ(アーユルヴェーダを学ぶ)
- https://sites.google.com/view/terakoyashala/
- ●あんしん漢方(漢方をご自宅で実践)
- https://www.kamposupport.com/anshin/

が起きて、不安が生まれます。ところが、もっと深いレベルには、0か1かのほかに、0でも1でもあるという3つ目の領域があることを認識する必要があります。

人の身体も健康と病気に2分することはできません。ほとんどの人はその中間にいて、少し悪いところがどこかあるけれど、日常生活は送れているのではないでしょうか。それがまさに未病です。みんな未病だと考えれば、一体感を感じることができますし、不安が少なくなります。

現代医学をやっている人は、「東洋医学は効かない」と言い、東洋医学をやっている人は「現代医学は薬ばかりだ、副作用がある」と言います。それぞれが2元で考えるのではなく、一緒にやっていけば東洋医学と西洋医学は融合できると私は思います。

違うものをうまく統合するには、共通点を研究し 理解することが必要です。まさに温故知新で、現 代医学が忘れていたものを伝統医学が知っていま す。両者とも、生命の健康、有益な長寿のため の知識を目指しているわけですから、一緒にコラボ し、仲良くすることはできるはずです。

## 自分が自分の主治医に

今、病院は大した病気ではない患者であふれて しまっています。それを解決するのは、医療という より生き方の知恵であり、それこそが未病対策のための知識だと思います。そのためには、自分が自分の主治医となって、すべての人が健康についての知恵を代々伝えていくことが必要です。例えば、風邪を引いたらまず生姜湯を飲む、それで治らなければ病院に行く等です。WHO(世界保健機関)も、未病対策といえるプライマリーヘルスケアのための伝統医学をすすめています。

また、亡くなる前2カ月に、その人の一生分の医療費の3割程度を使うといわれています。現代医学の進歩により、ずっと寝たきりになる人も多いわけです。大きな費用なのですが、原則として救急隊員や医師は、本人の口から意思表示がない限り、法律的に延命治療をやめることはできません。しかし、現実は、延命治療を拒否する家族が増加していることが問題になっています。

そこで、厚生労働省が事前に用紙に記入して自分の意志表示をしておく「人生会議(ACP)」という取り組みを始めました。横浜市もその普及のために「もしも手帳」の配布を始めました。自分の主治医は、自分であるべきなのです。

\*「人生会議」: もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと

# あざみ野での住まい探しは ハウジングセンターへ

あざみ野の人気&掘り出し物件は地元で探すのが一番! まずはWEBでチェック!



## ハウジングセンターあざみ野西口営業所

## https://www.hc-azamino-nishiguchi.jp



## ハウジングセンター あざみ野営業所

- **©** 045-909-6161
- 俄 横浜市青葉区新石川 1-6-2 リバーサイドビル 1階
- $10:00 \sim 18:00$
- 休 水曜日
- azamino@housing-center.co.jp

## ハウジングセンター あざみ野西口営業所

- **6** 045-903-6161
- 母 横浜市青葉区あざみ野1-11-1
- **2** 10:00 ~ 18:00 **2** € 10:00 **2** € 10:00
- 係 水曜日
- nishiguchi@housing-center.co.jp



■ハウジングセンター

## ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

## **©** 045-911-6161

- ▲ 横浜市青葉区新石川3-15-2 シェモアたまプラーザ1階
- 10:00 ~ 18:00
- 休 水曜日
- tamaplaza@housing-center.co.jp





あざみ野(

西口営業所

http://www.housing-center.co.jp/





幼稚園年少の年齢から中学生まで、ラグビーをやってみたいというみなさん。 お子様に日本代表を目指してほしい、強く優しく礼儀正しく育ってほしいとお思いの保護者の皆様。

園 ラ グ ビ ー ス ク ー ル で **緒にラグビーやろうよ!** 

元気な仲間と熱心で温かいコーチがグランドでお待ちしています!!

## 体験は随時受け付けています

体験会もあります。 詳しくは HPをご覧ください。



## 対象学年

幼児(幼稚園年少の歳~) 小学生 中学生も大歓迎!詳細はHPでご案内します。

## 持ち物

運動ができる服装 運動靴 (固定式スパイク可) 帽子、水筒、服の着替え

## 雨天の場合

中止or実施の判断は当日朝、 HP並びにFacebookにて お知らせします。



神奈川県ラグビーフットボール協会所属

NPO法人 田園ラグビースクール事務局(担当:宮下)

- **045-901-7111** (代) 受付時間 (土日の9:30 ~ 17:30)
- (重) 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)

田園ラグビースクールは創立27年を迎えた東急田園都市線・横浜市市営 地下鉄沿線の幼稚園~中学生を対象にした少年ラグビースクールです。



在籍人数255人

(うち女子生徒11人)

平成30年9月現在

スクール体験にお越しの方(お子様)に 記念品を進呈

2020年2月29日まで有効

## W杯の各国代表選手も出場するよ!

## 神奈川県内で観戦できる 「ジャパンラグビートップリーグ2020」

相模原 ギオンスタジアム	1/25(土)	13:00 ~	三菱重工相模原ダイナボアーズ vs パナソニックワイルドナイツ
	2/16(日)	13:00 ~	三菱重工相模原ダイナボアーズ vs NECグリーンロケッツ
ニッパツ 三ツ沢球技場	1/26(日)	13:00 ~	キヤノンイーグルス vs NEC グリーンロケッツ
	2/1(土)	13:00 ~	三菱重工相模原ダイナボアーズ vs 東芝ブレイブルーパス
	2/2(日)	13:00 ~	リコーブラックラムズ vs NTT コミュニケーションズシャイニングアークス



# あざみ野ガーデンズで

寒さや風邪に負けない

体をつくろう!

## 東急あざみ野ゴルフガーデン



お得にスクールを始めるチャンス!

ジュニアスクール

※体験いただくには事前のご予約が必要となります。
※ジュニアスクールのみ対象のクーポンです。

体験料¥500(税別)のところ

○○ 本誌の提示で!

## ジュニアスクール生募集中!!

お子さまが、ゴルフを楽しみながら技術の向上とともにマナー・ ルール・エチケットなど、基礎から学ぶことのできるスクールです。 ご家族でゴルフを楽しんでいただける環境をサポートします。

## 東急あざみ野ゴルフガーデン



**©** 045-901-5211

横浜市青葉区大場町704-30 フロント営業 【月~金】9:00~21:00 (土) 8:00 ~ 21:00 【日祝】8:00~20:00 ※早朝・深夜営業については、HPまたは お問合せください。

最新パターマシン 無米

2020年1月31日まで有効

体 年中無休 ※不定期でメンテナンス休館あり

入会登録料

¥3.000 (税別)

## 入会後の特典

レッスン以外でも レンタルクラブ、 シューズがいつで<u>も</u> その日中に入会を決めていただくと

手ぶらで OK!

会員証の提示で 併設ゴルフショップが **10%** OFF!

打席料割引あり

2020年1月31日まで有効



本誌だけの入会特典

さらに、体験後

入会金

¥5.000(税別)



ICカード新規作成の当日に、 ¥5,000ご入金でお得なチケットセットプレゼント

ジュニアゴルファーを応援する、 'ジュニアメンバー"制度を実施中!



## お得なTSS法人会員制度

東急スポーツシステムでは、東急あざみ野ゴルフガーデンの他、フィットネスクラブやフットサルコート もお得に利用できるTSS法人会員を募集しています。個人事業主様、中小企業の福利厚生のご 担当者様へ、健康経営に関するご相談もお受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

(法人会員へのお問い合わせ) 東急スポーツシステム株式会社 担当:三城(さんじょう) TEL: 03-3477-6262 (平日10:00~18:00)



## 東急あざみ野テニスガーデン



長牛きできるスポーツ No.1 はテニス!!

運動不足解消はもちろん、キンダー、キッズのお子さまからベテ ランの方まで一緒に楽しむことができ、とにかく最高に楽しいス

始めてみませんか!!



ҍ誌の提示で! 通常¥2,000(税別)のスクール体験 要事前予約 ※お1人様1回限り有効

2020年1月31日まで有交

レンタルパス 3ヵ月無料 (ラケット、シューズのレンタル)

入会金、初月月会費 50% OFF

## 東急あざみ野テニスガーデン

インドア (カーペット3.5面)

**©** 045-909-1500

俄 横浜市青葉区大場町705-3 圖【月~金】9:15~22:30 (土) 7:30~22:30 (日) 7:30~20:00

☑ HPでご確認ください

アウトドア(砂入り人工芝9面)

**0** 045-905-2051

储 横浜市青葉区大場町704-1 图 [月] 9:00~19:00

【火~金】9:00~21:30 【土】7:30~21:30

[日] 7:30~20:00 ₩ HPでご確認ください

これが北野エース名物 「カレーなる本棚®」

# 冬のイチ郷し商品で 你の内側から健康的に

「北野エース」は、世界中から美味しいものを取り揃えた食のセレクトショップ。 素材にこだわった商品、健康によい商品の品揃えも充実しています!

イチ押しはこれ!

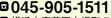
参鶏湯キット ¥1,011 鶏手羽元と水と煮込むだけで、 薬膳たっぷりの絶品参鶏湯が作れるキット。

ゆず香る玉ねぎとしょうがの 万能ドレッシング ¥594 ゆずの香りと玉ねぎの食感が特徴のドレッシング。 お鍋のタレなど万能に使えます。



マヌカハニーを そのまま包み込んだのど飴 ¥648 1 粒あたり 500mg のマヌカハニーを配合。 食品添加物無添加の安全なのど飴。

## 北野エースフーズブティック あざみ野ガーデンズ店



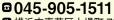
∄ 横浜市青葉区大場町 704-11

■ 不定休(あざみ野ガーデンズに準ずる)





クリスマスのお菓子も 続々入荷しています!



**2** 10:00 ~ 20:00



# ALLISON HOUSE CAFÉ

## AZAMINO 健康・環境・安全がテーマのあざみ野駅前カフェ



## 美と健康に関する商品や書籍は、ご自由に手に取ることができます。 体験やご購入は、スタッフまで。



ウルトラーマ 無料体験

超音波マシン「ウルトラーマ」を店内で体験できます。約20分で頭部がリフレッシュします。



腸腰筋ストレッチベルト ラクナール無料体験

ベルトを装着するだけで、 良い姿勢を保つことができ ます。痛みもなく長時間楽 に座っていられます。



白玉ぜんざい ¥550

冬の和スイーツがアリソンハウスカフェに登場です。 白玉ぜんざいの甘みが引き立つ塩昆布も添えて。 上:抹茶ラテ (HOT) ¥550 濃厚な抹茶とほどよい甘みのフォームミルクが楽しめて、 ラテアートで目も癒されます。

左下: ほうじ茶ラテ (HOT) ¥550 香ばしさが魅力のほうじ茶ラテは、甘いドリンクが苦手 な方におすすめ。

右下: チャイティーラテ (HOT) ¥550 いろいろなスパイスが深い味わいを生み、体を温める効果が期待できるこの冬のイチオシのドリンクです。



Date 12/90, 12/230

Dカフェ開催のお知らせ

予約不要のウルトラーマ体験会

13:00~15:00

ティータイムを楽しみながら、超音波マシン「ウルトラーマ」を体験してみませんか? 詳しくは、店頭スタッフまでお尋ねください。







左:フルーツ甘酒スムージー(ICE) ¥550 「飲む点滴」といわれる甘酒には、女性に嬉しい健康・美容効果がいっぱい。フルーツが加わって飲みやすい。

右:プレミアムソフトクリーム ¥450 濃厚でしっとりした「紫いも」は、期間限定 フレーバー。クッキーとホイップ添えで、ちょっ ぴりパルフェ仕様です。



全35席

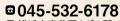




喫煙OK

ペットOK

## **ALLISONHOUSE Café AZAMINO**



■ 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1F

**2** 11:30 ~ 20:00 (L.0.19:30)

休 月曜日



・リップアドバイザーは 世界最大の旅行サイトです。



WESTENDカードの提示で! ドリンク全品 ¥50 引き \* HAPPY HOUR タイムを除く ※ b - 人様 1 国限 U 2020 年 2 月 29 日まで有効



あざみ野の"今"を伝えるポータルサイト

あざみ野STYLE

WEB版

西川りゅうじん氏 対談連載の 過去対談もチェック



グルメ情報やWeb クーポン などあざみ野エリアの 情報をお届けします



「過去記事データベース」には、 暮らしに役立つ健康・医療情報が満載



































www.azaminostyle.jp

Web クーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP



















沂藤 信也先生









オンラインで読める!

あざみ野STYLE

デジタルブック版









English



神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらせる社会の実現を 目指し、「食・運動・社会参加 | を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは

未病改善 スマイル





@AZAMINO STYLE



📖 @azamino\_style 📑 最新情報配信中!



●無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。 その他掲載に関するお問い合わせは、Webまたはコチラまで。 【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com



被害件数

電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出でたら、 迷わず110番!