

漢方入門 ⑭

今回は脱毛症の漢方治療についてご紹介させていただきます。

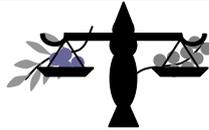
脱毛症で特に多いのが円形脱毛症ですが、その原因ははっきりと解明されておりません。ウイルスや神経障害、ストレスなどが考えられており、遺伝的要因なども関係しているようです。

漢方では、精神的ストレスが重なって身体のバランスがくずれた結果、円形脱毛症がおこると考え、如何にしてストレスを除き、毛根部の栄養を高めるかに治療の重点をおいています。

一般には、柴胡(サイコ)や竜骨(リュウコツ)、牡蛎(ボレイ)といった精神不安やストレスを取り除く生薬が配合された漢方薬が使用され、がっちりタイプには柴胡加竜骨牡蛎湯(サイコカリウコツボレイトウ)、きゃしゃなタイプには桂枝加竜骨牡蛎湯(ケイシカリウコツボレイトウ)という処方を使います。虚弱なかたや出産後の抜け毛には十全大補湯(ジュウゼンタイホトウ)もよいようです。

また最近では漢方の生薬が配合された育毛剤も販売されております。

脱毛症でお悩みの患者様がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。効果が出るまで、あせらずじっくり取り組んでいきましょう。



心の生きがい

皆様。今一番の楽しみは何でしょうか？

スポーツや読書に良い季節となりました。当院を受診されている患者様の中には、グランドゴルフに出かけ、人と出会い、対話を楽しんでいらっしやる方、記憶をたどり、その日の出来事を振り返って、一日の終わりに日記を書く習慣付け

をされている方、自身の趣味を生かし、奥様は色紙に貼り絵をされ、旦那様は、それに句を書かれ、ご夫婦で季節感を楽しんでいらっしやる方など、その方なりの暮らしの楽しみ方をされているようです。案外身近な所にも、楽しみや喜びがあるものですね。

「仕事や子供が私の生きがいです」という言葉をよく耳にしますが、心の中ですべてを圧倒するような生ききとした喜び、腹の底から湧き上がってくるような素朴な喜びの感情も、生きがいを感じる心のもっとも純粹な状態なのかもしれません。

「今」という瞬間を大切に、「生きがい感」を感じられる生活を続けたいものです。

これからの生活の中で、一つでも楽しみや喜びを増やしたいと思っ

ている私達に、皆様の一風変わった特色のある楽しみ方や時間の過ごし方などお話し頂ければうれしいです。

当院介護ケアスタッフも、医師・看護師と密に連携し、その方らしい生活の実現に向けて、お手伝いさせて頂きます。(介護福祉士 長瀬智恵子)

秋も深まり、鍋の恋しい季節になりました。ほわっと湯気のあがった、あったかい鍋を思い浮かべただけで、ほんわかと幸せで、やさしい気持ちになります。そんな、体も心も温めてくれる鍋は、この季節にはかかせません。

そこで、たくさんある鍋料理の中で、特にお勧めしたいのが「豆乳鍋」です。豆乳とダシを合わせたスープの中で、肉や魚、野菜などを軽く煮ながら食べる料理です。どんな具材とも相性がよく、ダシと合わせることで豆乳特有の青臭みは消え、やさしい味わいになります。

そして、「豆乳鍋」には3つの良い点があります。

①「豆乳に含まれる植物性たんぱく質」「魚介類や肉の動物性たんぱく質」「不足しがちな野菜」この3つが、旨みのあるスープで、バランスよくたっぷり摂れる。これらの栄養素は、体の免疫力を高め、風邪予防に効果的。

②豆乳自体がコレステロールを含まず、具材がコクの



「鍋の季節」



あるスープを吸うので、満腹感を得やすく低カロリーに抑えられる。

③豆乳に含まれる鉄分は、たんぱく質と一緒に摂ることで、吸収率が高くなり、鉄分補給に最適。又、美容に必要なビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂れるという点でも、女性の強い味方と言えます。

材料は、油揚げ、ちくわぶ、はんぺん。肉は豚か鶏。魚介なら鮭、タラ、ホタテ。野菜は水菜、白菜、長ネギ、きのこ類など基本的になんでも合います。スープを吸い込むジャガイモ、カボチャは、シチューのようになって格別の美味しさです。豆乳とダシ(かつお・昆布)の割合は、1対1がさっぱりしていてよいでしょう。(お好みで、酒・みりん・薄口醤油等で味つけ)

お手軽に作りたい方には、「豆乳鍋の素」の使用をお勧めします。ご家庭のお好みで、オリジナル豆乳鍋を作るのも楽しいでしょう。機会があればお試し下さい。ヘルシー豆乳鍋で寒い季節を乗り切りましょう。

(医療事務 小林 慶子)

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 村上有加里
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏
(協力) ビーシー・クリック