

■ 岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所
 ● 呼吸器疾患・止煙相談
 診察日：毎週 木曜・金曜
 時間：9:00~12:00、13:00~17:00
 〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16
 IP Tel:050-5201-5567
 FAX:058-296-3903
 E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp
 http://www42.tok2.com/home/zazendoh/

第29号 2006.7.1
 毎月1回発行 座禅洞診療所 松井英介

座禅洞だより

× たばこシリーズ

- わかっちゃいるけど、やめられない -
 (23)

タバコの口への影響 - 歯周病 -

タバコが止められないのは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存が原因だとして、去る4月から保険診療の対象になりました。病名は「ニコチン依存症」。政府・厚生労働省の不手際で混乱がありましたが、6月からは、ニコチン・パッチも保険適応となりました。

それと相まって、タバコを吸えるところが限られてきましたし、値上げが追い風となって、禁煙しようというひとが増えてきています。

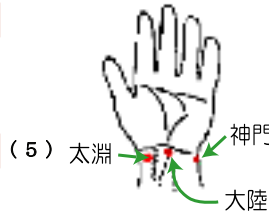
禁煙を成功させるのに重要なことは、禁煙すると決めることですが、禁煙開始日の設定は最も重要な課題です。いつも顔を合わせる人の前で禁煙を宣言し、支援者になってもらう必要があります。

口は、ほかの臓器と違って、からだに起こった喫煙の影響を、自分の目で簡単に確認できるという、特長があります。口臭や歯肉の着色を気にする若者や中高生が、タバコの害を理解するのに、最も適切な部位だということもできます。

歯科医だけでなく、その他の臨床医や看護師などすべての医療者が「口」に眼を向けることが、タバコのない社会への近道かもしれません。
 (以下、次号)



漢方入門



于海 (Yu Hai)

漢方医学は人と自然の統一性を重視するだけでなく、人体内外の統一性に注目します。

診察の時に、表面に現われている徴候を見て、体の内部の状況を推測します。これを望診(ぼうしん)といいます。現代医学でも同じ言い方をしています。

患者と会った時に、患者の神(精神状態)、色(顔や皮膚の色)、形(体型や動き)、態(姿勢)を診て、体内の情報を把握します。

つぎに問診を行います。現代医学と同じですが、内容が若干異なります。病状を聞くこと(問診)と同時に声(音声)や嗅(におい)を診るのです。

最後に切診を行います。これは脈(主に橈骨(とうこつ)動脈)と触診です。最初に脈をしっかり診ることは昔から行われていました。

以上が漢方医学の主要な診察方法です。

(つづく)

図1: ほほ内側の口腔がん(参考文献1より)



参考文献:
 1) 中村正和監修『タバコは全身病 卒煙編』少年写真新聞社、2004
 2) 埴岡隆: 喫煙の口腔への悪影響『月刊保団連』2000.12.No.688

健康講座

「からだのリズムを整える」

講師: 于海 (Yu Hai) 先生

北京出身・医師。
 岐阜大学医学部(免疫病理)、
 岐阜大学工学部(生命工学)
 での研修終了。現在、岐阜
 環境医学研究所研究員。

とき: 第17回
 2006年7月10日(月)
 11:00 ~ 12:00

テーマ: 「健身法の実践 - 気功」

参加費: 無料
 申込み: 参加ご希望の方は、当診療所までご連絡ください。

~健康講座を聴いて~

テーマ 『健身法のまめ知識』

今回は、気功を行う前に知っておくとよいまめ知識を教えていただきました。

気功は、呼吸・動き・意識の三つを結びつけたバランス運動です。呼吸法の基本は「息をゆっくりと深く吐く」ことだそうです。

そして体の余分な力を抜き、リラックスしてゆっくり動きながら、重心の位置を正確にとらえていきます。こうした、ゆったりと気持ちよい状態で動くことが最も大切とのことです。

特に大切なのは「鬆(しょう)と静(せい)」という意識です。

鬆は、ゆるやかでいちばん自然で楽な状態におくことです。

静は、体をゆったりさせてから雑念を払い、心を安定させ、一つ一つの動作をつなぐことです。

いかがでしょうか? あなたも気功を始めてみませんか。