

多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所です—



## 須川診療所ニュース



### 食塩摂取量をはかってみませんか？

～福島県は心筋梗塞死亡率が非常に高い～

県民の1日あたりの食塩摂取量(2016年)は男性 11.9g、女性は 9.9gで男女ともに目標量(男性 8g、女性 7g)より大幅に高値です。食塩摂取量が多いと高血圧の原因となり動脈硬化が進み脳疾患や心筋梗塞などの病気に繋がります。

☆食塩摂取量の検査は以下のような方におすすめです。

- 血圧が気になる方
  - 日頃の食生活が気になる方
  - 減塩に取り組んでいる方
- など...どなたでもおすすめします。

調べる方法はとても簡単です。

尿を採取するだけで結果が分かります。

気になる方はスタッフにお気軽にお声掛けください!!

料金:200円(税込み)

ちなみに当生協の結果としては  
2018年は男性 10.4g 女性 9.0g、  
2019年は男性 9.2g 女性 8.6g!!  
減塩の成果が見られています(o^o)

減塩



自分の減塩の成果が見えると、目標ができて減塩がより楽しくなります！簡単なのでぜひ試してみてください！

### インボディ検査で自分の体を知ろう

新型コロナウイルス感染症対策のため、家で過ごすことが多く、体を動かす機会が減っていませんか？  
自分の体を知ることが健康につながります。  
そんな方におすすめしたいのがインボディ検査！



<インボディってどんな機器？>

筋肉量や体脂肪量など、体成分を測定する機器です。測定時間は約15秒、必要な情報は身長・性別だけです。

<インボディでどんなことがわかるの？>

- ①筋肉・脂肪の量を評価
- ②体の筋肉のバランスがわかります
- ③自身の体型を一目で確認

下半身太りが気になる、やせすぎかな？など自分の体を客観的に見ることが出来ます

☆インボディの検査は以下のような方におすすめです

- 体脂肪量、筋肉量などの体のバランスを知りたい
- 日頃の運動の成果を見てみたい

測定料金:800円+税(組合員料金)

予約制です。興味ある方はぜひお問い合わせを！

通称「インディ」君です。



# Dr中島に聞く！健康講座シリーズ⑥

## 漢方と感染症

～心を平静にして過ごすこと～



貝原益軒氏が記した「養生訓」にはこのコロナ禍にも通ずる教えがありました…

### 「養生訓」

コロナウィルス感染者数は大都市圏での増加がみられ、地方都市でも感染者の確認が次々に報告され、心穏やかでない方も多いと思います。

前回(第30号)は『食養生』について少しお伝えしましたが、平均寿命40～50年であった江戸時代に、85歳まで生きた学者がいます。福岡藩の儒学者 貝原益軒(かいばらえきけん)です。彼は晩年1712年に『養生訓』を書きあげました。短命な時代に長寿を全うした貝原益軒の言葉には重みを感じます。現代にも参考になる内容もあると感じます。およそ300年前に書かれたことですが、一部を紹介したいと思います。

### 「健康な時こそ…」

『古語に「常に病想をなす」。云意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑湿の外邪を防ぎ、酒食好色の内欲を節にし、身体おきふしどうせいの起臥動静をつつしめば病なし。又古詩に曰く安閑の時、常に病苦の時を思へ」と。病なくして安閑なる時に、初病はじめに苦しめる時を、常に思ひ出してわするべからず也。無病の時、慎ありて、恣ほしままならざれば、病生ぜず。是病おこりて、良薬を服し、鍼灸がいじゅうをすることにまされり。…』

意識してみますと…古い言葉に、「常に病想をなす」とあります。健康な時、病気をした時の苦痛を思い、風・寒・暑・湿の外邪に邪悪、害毒を

現在、福島県立医科大学附属病院漢方内科と会津医療センター漢方内科で三瀧忠道教授に師事し、修業中

須川診療所 医師 中島 大



防ぎ、酒食や好色など内欲を自制すれば病気にならないという事です。また、「健康で平穏な時に、病苦をいつも思い出して忘れてはいけない」とも言われています。健康な時に自制して、好き放題にしなければ、病気になりません。といったことが書かれています。健康な時こそ病のことを考え予防をしましょうと言っているのでしょうか。

### 「悩み過ぎても…」

『病ある人、養生の道をは、かたくなに慎みみて、病をば、うれひ苦しむべからず。憂い苦しめば、気ふさがりて病くはる。病おもくても、よく養いて久しければ、おもひしより、病いえやすし。病をうれひて益なし。只、慎むに益あり。もし必死の症は、天命の定れる所、うれいても益なし。人を苦しむるは、おろかなり。』

病にかかった人は、養生の道を固く慎みをもって守り、病気のことを憂い苦しんではいけない。憂い苦しんでいると、気が塞がって、病気が重くなる。病が重症でも、気長によく養生すれば、思ったよりも早く回復するものだ。病気を心配しても無益である。ただ養生の道に従い、慎むことに益がある。万一、死に至る病気であるならば、それは天命の定めることであるから、憂いても益はない。どうにもならないことで、人を苦しめるのは愚かであると言っているのでしょうか。余計な心配はかえってよくない、悩み過ぎるのもよくないと言っているのでしょうか。

人生100年といわれる時代だからこそ、また、未知のコロナウィルスに感染する可能性のある時代だからこそ、先人たちの知恵を参考に「心を平静にして」過ごすことが肝要なのかもしれませんね。



NO!



Good!