



年頭所感

院長 馬淵 茂樹

新しく始まった2013年もあっという間に1ヶ月以上が過ぎてしまいました。今年はとりわけ寒さの厳しい毎日が続いておりますが、みなさまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。少し遅ればせながら、新春のご挨拶をさせていただきます。

昨年、2012年は、私たちのクリニックにとって、大きな節目になる一年でした。

1990年に文京区本郷で、本郷内科医院として産声をあげ、2000年に在宅医療部を立ち上げ、2006年に雷門分院を開設しました。2010年に本院を雷門に移転させ、名称も「東京トータルライフクリニック」に変更し、ウエルエイジングセンター（臨床予防医学部門）を設置しました。昨年は、それらの蒔いて来た種子が花を咲かせ、実を結んだ1年になったのです。

6月には、日本抗加齢医学会総会でクリニックから3つの演題発表を果たすことができました（今年はさらに多く、同学会で5つの演題発表を予定しています）。8月には、医療雑誌『ばんぶう』に当院の「予防-治療-在宅を一つにする」取り組みが、非常に創造的な試み（Creative Concept Clinic）として取り上げられました。12月には、訪問看護ステーションを立ち上げることができました。これらの成果も、みなさまの変わらぬご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。

2013年は、これまでの22年間の歩みを土台にして、みなさまの健康増進、予防、治療、在宅の各場面で、さらにお役に立てるクリニックに変身して参りたいと思います。

昨年12月から、院内で「地域包括ケアシステム勉強会」を立ち上げて、専門家（大学教授等）をお招きし、毎月、研鑽を続けております。国のビジョン、「予防・医療・介護・生活支援・住まいを一つにする（地域包括ケアシステムの構築）」取り組みに準拠して、さらに「地域に貢献」できる私たちをめざします。

4月には、新しいドクターが仲間に加わる予定です。私たち同様、人間をトータルに診ることを大切にしているドクターですが、現在、地域基幹病院で消化器内科医をされている内視鏡のプロフェッショナルです。今年は「大腸も含めて内視鏡検査が充実」してゆくものと思います。

また、これまで予防と言うことでは、「寝たきりの予防」をテーマに、動脈硬化症（脳卒中の前段階）、軽度認知障害（認知症の前段階）、ロコモティブシンドローム（運動期不安定症の前段階）に、積極的に取り組んで参りました。今年はさらに、「がんの予防」に果敢に挑戦してゆきたいと思います。

私たちは、東京トータルライフクリニックを開設するにあたって、「三つの信条」を、みなさまにお約束いたしました。

1. 「一人ひとりの生命力」が治療の主人公です。
2. 予防・治療・在宅をトータルに提供します。
3. いつも「ベストの治療」の提供を心がけます。

これらを「変わらぬクリニックの土台」として、2013年を、さらに医療の未来を形にし続ける1年にして参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



内科・消化器内科・呼吸器内科
 ペインクリニック内科・在宅医療部
 ウェルエイジング（健康な加齢）センター

● 受付時間 午前 9:30~13:00
 午後 15:00~18:30

● 休診 土曜日、日曜、祝日

医療法人社団トータルライフ医療会
東京トータルライフクリニック

T.L.人間学実践認定クリニック

日本抗加齢医学会認定医療施設

東京都台東区雷門2-6-3 ユニカ雷門ビル2階

TEL.03-5806-9871

サプリメントガイド ～なぜサプリメントが必要か

こんにちは、今号から皆様の理解を深め、より健康になって頂きたいとの願いからサプリメントガイドを開始します。サプリメントを適切に使用すると元気になる実感は私には持っています。私自身、外食が多く、Night Eater(夜10時どころか深夜に夕食)、肥満傾向、睡眠不足など、栄養バランスは崩れ、生活習慣の乱れが多々ありますが大変元気です。サプリメントを活用するようになってから、元気が全く違います。

サプリメントは、あくまで食品として扱われるもので、薬ではありません。つまり栄養素として身体に働きかけるものです。私たち人間の身体は約60兆個の細胞からなっていて、その細胞一つひとつがそれぞれの栄養素を材料や酵素や補酵素として使用して生命活動をくり広げています。その細胞たちの元気の源は、栄養素です。その栄養素のバランスが崩れる、つまり過不足が生じるととたんに細胞の活動が障害され、細胞の元気がなくなります。細胞の元気がなくなれば、組織の活動も停滞し、身体も元気がなくなるというわけです。だから、健康で元気に過ごすためには、必要十分な栄養素を身体に送り込んであげることがとても大切になります。



生活習慣が乱れている方、特に食環境が乱れている方や、また高齢者で栄養素の吸収障害がある方、また過度のストレスにさらされている方も、栄養素をたくさん消耗しますので、サプリメントという形で栄養素を補ってあげることが、理にかなっているわけです。次回からは、さらに詳しくサプリメントをどう選択し、活用したらいいのか説明してゆきたいと思います。

(長屋直樹)

季節の病気～春の花粉症～

最近、花粉情報を耳にするようになりましたね。環境省の発表によると、今年の花粉量は東日本で昨年の最大7倍と言われています！花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉によって生じるアレルギー疾患の総称で、「くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ」などの症状が生じます。

花粉症の治療には内服薬などによる対症療法と減感作療法などによる根治療法があります。当院では、経口アレルギー治療薬・点鼻薬・点眼薬などにより症状を緩和する対症療法を行っています(減感作療法や最近行われつつあるレーザー治療に関しては、耳鼻咽喉科などの専門機関を受診して下さい)。症状が軽いうちに薬を服用するなど、早めに治療を開始するとより効果があります。また、セルフケアもとても重要です。以下に「花粉症のセルフケア」についてまとめましたのでご参照ください。

- 花粉情報に注意する(環境省のホームページによる花粉情報などを参照)
- 飛散の多い日は窓や戸を閉め、外出を控える
- 飛散の多い日の外出時にはマスク、メガネを使用する
- 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいを励行する
- 掃除を励行する
- 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける
- 粘膜を傷つけるタバコは避け、規則正しい生活やバランスのとれた食事を心がける



予防やセルフケアを心がけ、快適で生き生きとした毎日を過ごしてまいりましょう！

(参考資料：厚労省「的確な花粉症の治療のために」)

編集後記

新しい年、2013年を迎え、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

ときが過ぎゆくのは早いもので、あっという間に、春の訪れを感じる時期になりますね。刻一刻を大切に、皆様の新たな一年が実り多き年となりますようにと願っています。(翼)

