

## 第 8 回富士山支部勉強会 ふじの国薬膳様とのコラボ企画

11月18日、富士山支部とふじの国薬膳様とのコラボ企画で、75名参加されました。

最初に、薬膳師の石部様から“冬の未病に気づく薬膳”についてお話頂きました。講義で学び、薬膳を頂き、薬膳検定試験を受け、楽しく美味しく身につく講義でした。東洋医学では、病気は自然との不調和状態と考え、自然と調和する方法として陰陽五行論を用います。12月は、冬至にかけて夜が長く昼が短く“陰”が極まり、生き物は寒さに縮こまり、脂を貯め込みます。1月は寒さが厳しくなり、年末年始にご馳走で貯め込みすぎたら、七草粥で消食します。2月は風邪の時期ですが、ゾクゾクする寒性にはネギや生姜の辛味で体を温め、のどの炎症など熱性には同じ辛味でもワサビや菊の花、大根おろしが効くようです。季節の変化による体の対応や偏りをみて、不足には足し算で、過剰には引き算でバランスをとる考えは、自然に生きた先人の知恵であり、節句行事が身近に感じた講義でした。

山本支部長の統合医療講義では、病気になる前に未然に防ぐ1次予防の重要性が話され、個々の行動変容だけでなく、地域の支援環境が大切とありました。厚生省は2025年をめどに地域包括ケアシステム（Community-based integrated care systems）の構築を推奨しており、まさに支部が重んじるCommunity（地域）とIntegrated（統合）がキーワードです。症例検討では、鍼灸師、医師、作業療法士、福祉施設、アロマセラピストが壇上にあがり、多忙で未病症状のでている症例に、それぞれの見解や治療法を提案しました。まずは、適切な検査を通して自分の状態を把握すること。そして、ご両親や夫に対する負担を社会的アプローチで軽減すること。そうするとマインドfulnessで自分のことを見つめる時間がみつきり活路が見いだせるかもしれません。症例の唯一の癒しの時間であるお風呂で、アロマをたいたり自分でツボ押しもいいのではないのでしょうか。この症状にこの健康食品、サプリといった足し算ではなく、多忙で過剰な現代人には引き算の考え方が大切と気づきました。

次回、4月20日～21日は、若き医療分野のニューリーダーである稲葉俊郎先生をお招きします。芸術、文化、食、言葉、自然などと統合医療の関係性を、稲葉先生の知識、経験、感性などから伺いたいと思います。

