

# 鬼怒川 温泉の旅

今年の秋に栃木県の鬼怒川温泉に行つて来ました。天気も前日の予報では大雨と言われていたのに傘をさすこともなく、車で片道13時間もかかるので色々心配しましたが、素晴らしい景色と紅葉を見る

事が出来ました。宿泊した旅館は鬼怒川温泉の中で最も高い場所にあり「屋上空中庭園露天風呂」は見晴らし抜群でした。お楽しみの夕食はバイキングで、料理の種類の多さに驚いたり、食材は地元の農家から直接仕入れ、栃木の味を大切にされていて、遠方からもわざわざ料理だけを食

に來られる方も多く、大変人気があるとの事でした。次の日、朝風呂を楽しんで出て来ると、朝食とは別にお客様に味噌汁をサービスされていました。今までいろんな所の温泉に行つて来ましたが、この様なサービスは初めてでしたので旅館

## 漢方入門 ④7 花粉症と漢方



発作的なくしゃみ、鼻水、鼻づまりを特徴とするアレルギー性鼻炎は、アレルギーに過敏に反応してしまうことで起こる症状です。アレルギーの中でもスギ、ヒノキ、ブタクサなどの花粉によるアレルギー性鼻炎を、花粉症と言います。漢方では、アレルギー性鼻炎の「水っぽい鼻水、くしゃみ」などの症状は、体内の水分バランスが崩れた状態(水毒症)とされています。

そこで、水分バランスを整える利尿剤という漢方薬を多く用います。例えば、胃腸が比較的強く、体力が普通程度で鼻水が多くくしゃみがある時は、小青竜湯(シヨウセイリュウトウ)、体力がなく、手足の冷えがある場合は、麻黄附子細辛湯(マオウブシサイシントウ)、苓甘姜味辛夏仁湯(リョウカンキョウミシングニントウ)などがよく用いられます。その他、患者さんの体質や症状にあわせて多くの漢方薬が用意されています。その効果は科学的にも証明されています。

また、西洋薬との大きな違いは、眠くなる成分が入っていないなど快適な日常生活の維持を重視した治療と言えます。花粉症でお悩みの方がいらつしやいましたら是非当院にご相談ください。



の方に話を聞くと『昔から味噌は、身体によい食べ物とされていて、老化防止、美肌、美白、二日酔い解消、肩こり、冷え症改善などの効果がある』と説明して下さいました。

ちなみにわが家の朝食はパンを食べることの方が多かったので、これからは少し早起きをして健康のために味噌汁を作れたら良いなあと思つていきます。鬼怒川温泉では、日々の生活と離れ、ゆったりとした時間を過ごし、大満足のいく旅でした。(介護福祉士 向谷真由美)

## アンチエイジング

アンチエイジングはシミやシワ対策をするなど、若返りのために行うものという印象があるかもしれませんが、

しかし、アンチエイジングは抗加齢医学、抗老化医学ともいわれ、本来は老化による心身の衰えを防ぎ、健康を保つて人生を全うする医学なのだそ

うです。

これまでは、年をとる弱いところが出てくるのは仕方がないとされてきたのに対し、アンチエイジング医学は「老化≡病気≡弱点」と考えます。

骨、血管、内分泌機



能、神経機能、心肺機能などを

検査して弱点を早期発見し、健康長寿を目指すものです。例えば、血管に弱点があると動脈硬化、脳梗塞を引き起こしやすくなります。

百歳を超えてもがん、認知症等の他に大きな病気がなく、自立した生活をしている方も少なくないのですが、そのような方は体全体がバランスよく老化している点がとても少ないのだそうです。

健康長寿を実現させるためのこうした予防医学がますます発達することで百歳でも「健康で元気」が当たり前の中にならう期待したいものです。(医療事務 原野喜美栄)

