

その“ストレス”を『統合医療 やまのうち小児科・内科』で“ス〜っと”軽減！

ゆめタウンのすぐ前に開院して3年目を迎えますが、乳幼児から、小学生、中学生、大学生、社会人、母親父親、高齢者の方まで、幅広い年齢層の方が、風邪から慢性疾患にいたるまで様々な症状をもつて来院されています。今回は「ストレス」について、未病の治療や健康維持に漢方を取り入れた「統合医療」で診療されている、山内院長に伺いました。



統合医療 やまのうち小児科・内科
院長 山内昌樹 さん
Yamanouchi Masaki

ストレスを抱えたお母さん、子どもたちへ

「家事、育児に疲れているお母さんが多いですね。様々な要因があると思いますが、核家族化で昼間はお母さんと赤ちゃんの2人だけ、お父さんは、仕事で帰宅が遅く育児に参加できず、自分一人で家事、育児を頑張っているというお母さんのストレスは深刻です。育児不安・イ

ライラそして不眠。女性に大敵の“冷え”は精神的な緊張状態からきて、月経トラブルなども引き起こします。不快な症状があれば、早めの受診をお勧めします」家庭では太陽のような存在の“お母さん”いつもポカポカ心身共にあたたかくいて欲しいですね。日々家族全員が明るく健康なのが理想ですが、このストレス社会の中、理想と現実の違いは「子ども達のストレスも様々です。夜泣き、不眠、痲癩(かんしやく)、疲れやすい、顔色が悪い、食が細い、自信がない、情緒不安定、集中力がない、注意散漫、成績が下がる、ひいては不登校など、子ども達が抱えるストレスも早く何とかしてあげたいと思っています」乳幼児から大学生まで、すべてのライフステージでストレスを抱えた方を救いたい、いつも奮闘されている若きやまのうち院長。いつも優しい笑顔で誰にでも癒しのオーラで診察されますので、子どもも恐がらず、穏やかに診察を受けることが出来ます。

仕事でストレスを抱える社会人の皆さんへ

佐賀県人は、はじめで勤勉実直。と言われるように、仕事を頑張る人がとても多いと言われます。皆さんの周りでも、頑張り過ぎて体調不良や病気になった方もいらっしゃるのでは？「初めは軽いと思っていた頭痛、肩こり、イライラ、めまい、冷えなどの症状もだんだん大きくなつていくと、精神不安や抑鬱状態になり、仕事が出来ない状態に陥っていきます。気軽に相談に来てもらえれば、軽い内だと治りも早く、安心される方が多いですね。あまり我慢をせず、ちよつと頑張り過ぎて辛いかな、と感じられたら、話に来て下さい」身体に症状が出るということは、“心のサイン”です。早めのケアで心身が健康になり、自分なりの生きがいを見つけられるかもしれません。

ストレスへの対処法

東洋医学・西洋医学の「統合医療」一人ひとりにあった診療を

「当院では、統合医療で東洋医学と西洋医学の両方を取り入れた医療を行なっています。症状に対する対処療法だけでなく、一人ひとりの体質・生活などの状況に合わせて、生活習慣、食事、心の持ちようなど多面的なアドバイスをしていきます。また、統合医療の特長として、体に優しい“漢方薬”を取り入れていきます。特に女性の方の生理不順や月経前不調などは、体に優しい漢方薬で改善した例がたくさんあります。「もつと早く相談に来ればよかつた」と皆さんおっしゃるように、我慢したり、自分で選んだ薬を飲んだりするよりは、まずは当院へ気軽ににお越し下さい」。

「同じ環境にいても、ストレスを感じる人もいれば、あまり感じない人もいます。これは皆さんも感じているらっしゃることだと思います。一人ひとり、考え方の“クセ”があり、それがストレスにつながります。当院では、ストレスを減らすような考え方を、一人ひとりの状況に合わせて提案しています。身体の症状が取れることでストレスが改善することもありますが、その逆も然り。ストレスを減らすような考え方を実践していくことで、体に現れた症状が改善することも日々診療の中で実感しています。東洋医学と西洋医学を合わせて、身体と心の両方からアプローチすることで好循環を生み出し、それぞれが抱えているス

トレスを軽減する医療を実践しています」。1つの症状だけでなく、自分の全体を診てもらい、ストレスを軽減することで、子供も大人も一人ひとりの幸せを感じられる様になれそうですね。

ストレス社会の今を生きる私たち。誰もが大きな小さなストレスを抱えています。でも、体に症状が表れた時は、どこかにストレスがかかっているよとのサインかもしれません。まずは、やまのうち先生に会いに行きましょう。

取材／蒲原圭子

◀主な症状と漢方薬についての表

気虚(元気がない) 六君子湯 補中益気湯 十全大補湯 加味帰脾湯など	
気うつ(気の滞り) 香蘇散 半夏厚朴湯 加味逍遙散など	
気逆(動悸、不安、のぼせなど) 柴胡加竜骨牡蛎湯 桃核承気湯 桂枝茯苓丸など	
不眠 抑肝散加陳皮半夏 酸棗仁湯 加味帰脾湯 半夏厚朴湯など	
不安障害 柴胡加竜骨牡蛎湯 柴胡桂枝乾姜湯 半夏厚朴湯など	

Plaza newsmaker 655

統合医療 やまのうち小児科・内科

佐賀市兵庫町大字藤木772-3 夢咲コスモタウン北バス停
TEL/0952-33-8500 FAX/0952-33-8503
■診療受付/月・火・木・金9:00~18:30、土9:00~17:00
【予防接種】月・木・金14:00~15:30(要予約)
【乳幼児健診】火14:00~15:30(要予約)
※12:30~14:00休憩 ■休日/水・日曜日
■診療科目/小児科・内科・アレルギー科・漢方小児科・漢方内科・漢方アレルギー科



◀自然素材で建てられた、こだわりと癒しの「やまのうち小児科・内科」。



▲広い処置室の中にはベビーベッドも設置。



木の香りの中▶待合室にはプレイコーナーもあります。



▲お母さん、おばあちゃん、女性特有の不調や病気も体に優しい漢方薬からお勧めします。



▲感染患者様用のもう一つの入口。和風建築の梁が落ち着きを与えます。



▲なんとピカチュウのレントゲン！



▲氣の流れを診て一人ひとりの体質を診断します。優しい院長の笑顔で、子どもも恐がらずに診察ができます。