

広報 第四号

さくら前線

ストレスがもたらす疾患

さくらライフ錦糸クリニック
ク名誉院長 松枝 啓

21世紀は、ストレス社会と呼称されているごとく多くのストレスにさらされながらの生活を余儀なくされる、困難な時代です。最近では、新型コロナウィルスの出現による社会不安の増大もあり、ストレスがもたらす種々な疾患の症状が増悪しやすくなっています。

ストレスがもたらす疾患には、うつ病や不安障害などの精神疾患のみならず、便通異常や食欲不振などを来す胃腸の病気があります。

これらの病気は、検査をしても異常がないため、「目に見えない胃腸の病気」と呼ばれており、「過敏性腸症候群」や「機能性ディスぺプシア」が代表的疾患です。なぜ、検査で胃腸に異常がないのに便通異常や食欲不振が起こるのでしょうか？ それは、ストレスにより自律神経のバランスが崩れて胃腸の運動や分泌などに異常が起こるためです。

さらに、ストレスは胃腸を敏感にして（疼痛閾値の低下）、腹痛や腹部不快感などの症状を悪化させるため、患者はそれらの症状で1日中悩むことになりがちです。しかし、病院に行つて検査をしても異常がないため、医師が「気のせい」だとか「首から上の病気」などと言って真摯に対応してくれないことが問題です。これらの問題を解決するべく、世界の専門家がローマに結集して「ローマ委員会」が結成されましたが、私も委員として招聘され、「目に見えない胃腸の病気」の診断基準や治療法の策定に参加しました。その委員会の経験を経て、私が推奨するストレス社会から身を守る方法は以下の通りです。

- 1、規則正しい生活習慣および食生活を守り、自律神経のバランスを安定させる。
 - 2、汗ばむ程度の速足の散歩などでストレス解消と自律神経のアンバランスを補正する。
 - 3、何事も100点を目指さず75点位で満足する「75点主義の勧め」でストレスを軽減する。
 - 4、病気や症状から関心をそらすために趣味などに熱中する。
- さくらライフ錦糸クリニックは、ストレス社会に対応すべく、一般診療科と精神科

が協力するトータルケアで患者さんの診療にあたることをモットーにしていますが、時代のニーズに合った診療であると自負しています。

施設紹介

『さくらライフ錦糸クリニック』

さくらライフ錦糸クリニックは、2004年、東京都墨田区で開院し、今年で16年目になりました。当時は珍しい在宅医療専門のクリニックで、内科と精神科という2つの科を標榜していました。特に精神科の訪問診療は、東京都城東地区にはあまりなかったため、墨田区、江東区、江戸川区、葛飾区、台東区、中央区の他、千葉県の市川市、浦安市まで、かなり広い地域への訪問診療を展開してきました。

皆様のご愛顧のおかげで、2016年にさくらライフ市川クリニック、さくらライフ江戸川クリニックが開院し、それぞれのクリニックで、地域に根ざした訪問診療ができるようになりました。今後、もさくらライフグループの老舗として、地域の方々との信頼関係を大切にしていきたいと思っております。





着任の挨拶

外科医師 成澤 英司

毎週月曜日に勤務させて頂く事になった成澤英司です。群馬県出身で、群馬大学に就職しました。群馬の医療のために精一杯頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。

外科医師 篠原 正樹

4月より月曜日夜間および火曜日の日中に外科診療を行わせて頂いております。篠原正樹と申します。

前橋に生まれ、前橋に育ち、生まれも育ちも生粋の群馬県民です。

様々な方のお役に立ちたいと思立ち、一度大学院を卒業してから再入学という形で群馬大学医学部へ入学したという、ちよつと変わった経歴の持ち主です。

吾妻さくら病院を受診される皆様の健康を少しでも支えられるよう努めて参りたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

お知らせ

● 受付カウンターにクリアシート設置

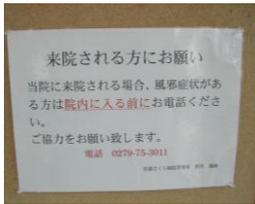
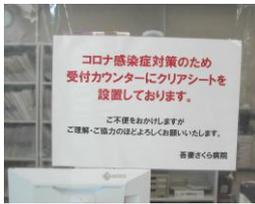
コロナ感染症対策のため、受付にクリアシートを設置しております。ご不便おかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

● 風邪症状がある方は、お電話を！

当院に来院される場合、風邪症状がある方は院内に入る前にお電話をお願いします。

● 医療相談窓口

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。



診療案内(5月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川 ※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	成澤 (群大)	関 (群大)	休診	中澤 (群大)	笹口 ※2	(群大)
	午後						休診

- ※1 第1・3金曜日(1日・15日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※2 第1・3金曜日(1日・15日)は、外科休診となります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はご相談ください。
- ◆ 5月休日当番医は、10日(外科)・17日(内科)・24日(外科)となります。

※ 外科医師交代
火曜担当⇒関

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

