

吉田クリニック院内報

2006年 春号

発行：吉田クリニック

〒151-0064

東京都渋谷区上原1-32-19-202

TEL.03-5478-6115

ホームページ：http://www.y-cl.com

平成8年2月下北沢に開業して以来10年が経ちました。始めは漢方とプラセンタのみの診療所でしたが10年を経て、プラセンタが太い幹になり、その他にコンドロイチン、ピオチン、ファスティング等の枝や葉も生えそろう、何となく他の診療所にはない特徴のあるクリニックに成長している気がします。

そこで10年の区切りをつける意味で、当クリニックの方針をまとめてみました。

吉田クリニックの目標

健康な体になるだけでなく社会的に役立つ人間に皆さまの健康の手助けをさせて頂くことが目標であることは言うまでもありませんが、ただ健康になるだけ、すなわち健康な体を作ることが最終目標ではありません。丈夫な体になっても、その健康な体が暴力や犯罪に使われたとしたら嘆かわしいことです。当クリニックの目標は、健康な体になって、会社、地域社会、家庭、学校などで“元気に活躍してもらう”ことです。

吉田クリニックの理念

薬に頼らない 医者に頼らない 病院に頼らない

当クリニックは病気の人はもちろん、病気ではなくてもより健康になるために通院されている方も少なくありません。

私は人間の体はたとえ病気になっても自らの力で直す方向に向うものと考えています。よって、吉田クリニックの治療は各自が持つ治癒力を強力に後押しする治療です。決してクリニックや医者が病気治しの主役ではなく、治すのは患者さん自身です。従って吉田クリニックで処方される薬の多くは自然治癒力や免疫力を高める、漢方薬、プラセンタ、コンドロイチン、ピオチンといった非化学合成薬が主となります。

同時に自らが持つ治癒力を妨げるものを除く

ことも考えます。断食、ヨガ等を勧め、良い想念を持つことにより病気の回復をはかります。(悪い想念、怒り、ねたみ、不平不満等は病気をつくります)

吉田クリニックの治療法

人間は治るようにできている

人間の体はたとえ病気や怪我をしても修復するように向うものです。当院ではこの考えに添って治療を行います。すなわち各自が持っている「治そうとする力」を助け、回復を早める薬を処方したり注射をします。と同時に治す要因を妨げるもの(過剰な薬やサプリメント、不必要な手術、誤った生活習慣)があれば除きます。温泉や森林浴、断食を勧めることもあります。

吉田クリニックの治療の原則

1. 副作用の少ない漢方薬等生薬をまず使い、化学薬品の使用は極力少なくする。
2. 自分の体でつくれるものは外から補充しない(例)各種ホルモン等
但しインスリンがほとんどでないといったケース等は使わざるを得ない時もあり、例外はあります。
3. 食事から摂取できるものは食事から
ビタミン剤や栄養剤などからではなく食事から摂取できる物は極力食事から入れます。
4. 自然治癒力を妨げる薬は処方しない
風邪に解熱剤は原則として使いません。発熱は感染に対する防御反応で、体内に侵入してきた菌やウィルスを速やかに殺す手助けとなります。但し、大事な仕事や試験を控えたり、体力の消耗が激しいときは例外的に使用することもあります。

院長 吉田健太郎

ファスティングアリーナ

長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野女神湖976-1

TEL: 026-267-7608 ホームページ <http://fastingarina.com>

ファスティングアリーナとは、ファスティング(断食)することによって心身ともに“健康になる”ことを目的とした長野県蓼科の健康増進施設です。当クリニックの岡宮医師が施設内の女神湖診療所の院長を務めています。

ファスティング(断食)の効果

- ・自然治癒力・免疫力向上(=アレルギーなどの改善)
- ・デトックス(解毒)
- ・減量(=生活習慣病予防)

健康管理



定期的に、当クリニック院長と岡宮裕医師がファスティングアリーナ内の女神湖診療所に伺い、宿泊者の体調チェックを行っています。また、看護師が常駐し宿泊者の健康管理は万全です。

ファスティング中はフルーツや野菜などをミックスしたジュースや色々な種類のお茶など水分の摂取が中心、ファスティング後には身体に負担をかけない回復食など、栄養士が食事を管理・指導しています。



施設

エステ、整体、岩盤浴などの施設を利用(オプション)できます。

有機農園



ファスティングアリーナの近くに有機栽培の農園があります。ここで採れた野菜は宿泊者のファスティング後の回復食の食材となることもあります。昨年はなす、トマト、きゅうり、ねぎ、とうもろこしなどを収穫。たくさん収穫できたねぎは、長野から直送してもらい吉田クリニックに来院された患者さんに差しあげることが出来ました。

平成17年10月に当クリニックスタッフも職員研修旅行でファスティングを体験、また農園では野菜も収穫、日頃東京ではできない貴重な体験でした。

※ファスティングアリーナについて詳しくは当クリニック医師・看護師・受付までご相談下さい。

本の紹介

当クリニック院長最新本「プラセンタ療法(仮題)」が今年5月末に出版予定です。

内容以下目次より抜粋

- ・「人にやさしい医療」とプラセンタ
- ・プラセンタ療法の実際
- ・「プラセンタ療法」とこれからの医療



「プラセンタ療法と統合医療」

たま出版 ¥1,500税込

※当クリニック院長の新刊
平成18年1月発売



「お医者さんがすすめる代替医療」

総合監修 帯津良一 学研
¥1,995税込

※226ページに当クリニックも
紹介されています。

日常何気なく行っている呼吸、その呼吸にちょっと意識してみましょう。
いつでも、どこでもできる

呼 吸 法

【実践呼吸法】

1. 吐く息に意識してみましょう。
筋肉や神経の緊張をゆるめる効果があり、とてもくつろいだ気持ちになります。
2. できるだけ長いゆっくりとした呼吸を心がけてみましょう。
長息は長生きに通じると言われています。
3. 腹式呼吸を一日に一度実践してみましょう。

【腹式呼吸の方法】

- ① あおむけに寝て両手を下腹に当て、両手で下腹を押さえ込むようにゆっくりと口から息を吐いていきます。
- ② 八分ほど息を吐いたところで息を少し留めてみます。
- ③ 今度は下腹を押さえた両手を持ち上げるように鼻から息をゆっくりと吸っていきます。
- ④ 八分ほど息を吸ったところで息を少し留めてみます。
- ⑤ その後①に戻って続けます。



息という漢字は「自分の心」と書きます。息の乱れは心と身体の乱れにもつながるといわれています。中国には古来、百十八種類の呼吸法がありました。それだけ呼吸の大切さが認識されていたのです。正しい呼吸法を実践することで、私たちの身体は免疫力が高まり、治癒力もついてくるといわれています。健康な身体を維持するためにも日常生活の中での呼吸を少し意識してみてもはどうでしょうか？

野菜の効用 ニラ

- ニラには健胃作用があり、ニラ入り味噌汁やニラ入り雑炊、ニラお粥はお腹の調子を整えるのに効果があることが知られています。
- ニラ特有の臭いは、硫化アリルという成分です。この成分は炭水化物の代謝に必要なビタミンB1の吸収率を高める働きがあり、消化をスムーズにする作用があります。
- また鉄分が多く含まれているために貧血気味の方や身体を温める作用もあるので冷え性の方にもよいでしょう。
- これからの梅雨の時期は食中毒、盛夏は冷たいものの食べすぎ・飲みすぎにより胃腸が弱る時期です。ニラを上手に食卓に取り入れ、元気な毎日を送りましょう。



皆様に喜ばれる紙面づくりを目指して参ります！

吉田クリニック院内報は患者様とクリニックの双方向のコミュニケーションを目指し、年4回の発行（1月・4月・7月・10月）をして参ります。

吉田クリニックの理念、吉田院長の考えなど紙面を通してお伝えすることを主な目的とし、各種健康情報やトピックスなど患者様にとり、有益な情報も掲載していきます（クリニックスタッフも紹介する予定です）。

院内報への皆様からのご意見、ご感想お待ちしております。