

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

# トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行  
年間購読料 〒共1500円  
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第8号  
2001/3・4月

## 巻頭言

### 春爛漫——見舞いの言葉

編集部

米国では代替医療が盛んになり、健康市場に注がれるドルをめぐって、病院同士の競争がますます激しくなってきた。そんな中でコロラド州には、病院がより魅力的になるように指導をする病院経営コンサルタント業が登場しているようだ。指導を受けた病院では、玄関には制服を着たドアマンを置いて患者を迎え、廊下には絨毯が敷かれ、医師や看護婦たちは患者への「気配り訓練」を受け、食事には毎回「輪の花が添えられる」といった具合である。これらはひとえに経営向上を目指してのものだったが、以外に面白い事実が浮かび上がってきた。米国のデラウェア大学の地理学者である、ロジャー・ウルリッチ氏は、ペンシルバニア州ある病院の看護婦たちに頼んで、胆嚢の手術で入院した患者の術後の状態を詳細に記録してもらった。8年間にも及んだ調査は、患者の術後の痛みや不快、鎮痛剤や抗不安剤の服用量、回復に要した日数、そして、彼らの病室の様子などである。これらのデータを分析した結果興味深い事実がわかった。それは、患者の回復には、病室からの眺めが大きな影響を及ぼしているということである。鎮痛剤の服用も多く入院期間も長かった患者たちが入っていた病室からの眺めは、味も素っ気もない無機物のレンガの壁だけであり、一方、鎮痛剤の服用量も少なく、回復も早かったグループの患者たちが見ていたのは緑の並木である。この事実を知ったウルリッチ氏は、病院の設計者に、建物の位置や環境など、「病室からの眺め」までに気を配るように忠告していると言った。

並木の緑が患者の回復力を増したように、親しい友が病室に運んでくる「輪の花」もまた、病む者の心を和ませ、愛する者の優しさを伝え、そして回復に力を添えるであろう。

この季節、野や山に目を向ければ、つつじ、すみれ、木蓮、チューリップ、まさに春爛漫である。「輪の花が見舞いの主と共に「早く元気になつてね」と語っているように、山々を彩る花々も、若葉をつけたどの木々も、愛するものたちの回復を願う、贈り主からの見舞いの言葉を告げているような気がする。

#### 参考図書

内なる治癒力——心と免疫をめぐる新しい医学——ステイブン、ロック他著  
創元社

## 目次

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 巻頭言 春爛漫 見舞いの言葉 ……………1                 | 卵乳なしのベジタリアンクッキング …………… 11               |
| 家庭でできる自然療法 ガンの回復(4)<br>鎮痛法と休息……………2~5 | いいものに出会いました<br>ひまし油バック用品 亜麻仁の種 …………… 12 |
| 新 シリーズ たんぱく質の神話(1) ……6~9              | 読者のみなさまから<br>NKK——日本健生協会だより             |
| こころからだ (7)自然体で……………10                 |   |