

ハーブだより



今年から畑を始めた。

じゃがいも、ピーマン、ししとう、きゅうり、トマト、ツルムラサキ、ゴーヤ、オクラ、ブルーベリー、イチジク。

ChatGptに質問しまくり。「手がかからないが、たくさんなる野菜は何ですか？」私の定番の質問に、チャッピーは慣れたもんだという感じで返事してくれる。

頼もしい味方だが、スタッフや外来患者さんからの助言も真に有難い。

体験に基づくため分かり易く、すぐに実行できるから。



キュウリの葉が虫に食われた対処を、朝の筋トレの際道沿いの畑で作業中のSさんに聞いたらすぐに教えてくれた。

夏の陽射しの強さが植物を育ててくれる。これからは嬉しくて仕方ないかも。(水やりが大変だが)。

閑話休題。外来での私の口癖。「前回の薬で、あなたの一番困っている症状は何割になりましたか？」デジタルするのがポイント。

患者さんの多くは「まだ咳が治まらない」と表現するが、実は半分(5割)になった事が分ればその治療が正しい証拠となる。逆に「7割残っている」は効いてない証拠。プラセボでも3割は減るから。

体の痛み、下痢の回数、食事量、体のだるさ、腹痛、かゆみなど自覚症状については私はそれを数字で表現してもらおう。一人の人間で、「症状Aは5割になったが症状Bは変化なし」など具体的に分ると、それに応じて細かく検査治療が可能になるから。短い外来時間を有効に使うことができるのだ。

慣れてきた患者さんは自己申告してくれるからありがたい。

また病院診療所に受診しなくても、自分の状態(心のパワー、うつ、不安、不眠など)を日頃から数値化しておく、自分を客観視できるため無用に感情的にならずに済むかも。(たとえば、今日はうつ気分で元気3割減というように)

悲しみやストレスが覆いかぶさってきた時、対処の仕方によっては被害(?)は拡大する。現代社会はそんな「ネタ」に事欠かない。

日頃から自分をなるべく客観視するよう意識し、それを肉づけ強化するための情報(私の場合は本だが)を日々得ておくのが知恵であると思う。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



[デイサービス]

2026

第259号



新しい油圧式マシンを導入しました！
皆さん意欲的に取り組まれています。



カラオケルームも人気があります。
懐かしの歌のリクエストにマイクを持った方以外も一緒に歌っています。



テラスに出ると季節を感じながらウォーキングができます。一休みしている皆さんの視線の先にはヤギがいます。



入浴しながら見える景色です。天気の良い日には青空と緑に癒され、身も心もリフレッシュできます。



ハーブでは、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・デイサービス・認知症対応型共同生活介護を提供しており、多方面からご利用者をサポートしております。↓



発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753