

診療所
待合室
「自然治癒力」について

大山口診療所

久野 宣年

病気はなぜ治るのでしょうか。薬によつてでしょうか。手術をしてでしょうか。薬を使用しても手術をしてもそれだけで病気やケガが治っていく訳ではありません。体の細胞を正常に働かせるのも、出血が止まるのも、傷が治っていくのも、人間一人一人が生まれながらに持っている自然治癒力によるものです。

医師は病気の原因やその発生機序は学んでいるのですが、病気や外傷がどのような働きにより治癒していくのか、人間の体がいかにして健康な状態を保っているのかについてはあまり学んでいないように思います。そのためどうしても病気を治した時、その時点で、体がどのような自然治癒力を発揮して治そうとしているのか見過ごしてしまうのかもしれない。

風邪をひけば熱が出ますが、医師はこれも病原体による炎症反応であり、体がつらい時は熱を下げて病原体を薬で排除しようと思いがちです。しかし、自然治癒力からみると、発熱は風邪の原因となるウイルスの働きを弱め、体の免疫力を

高めるために、視床下部（自律神経の中核）の働きにより自ら引き起こしている症状です。ですから、ある程度の発熱は「体が頑張っているな」とそのまま様子を見ていいのです。下痢、嘔吐なども有害な異物を排出し、食べないことにより胃腸を休める働きがあり、自然治癒力の作用とみることが出来ます。自然治癒力を十分に発揮させることが病気を治すために一番大切なことです。

自然治癒力の一部に免疫力があります。免疫力は癌やインフルエンザなどの感染症にならないために最も必要なものです。免疫力を高める一番いい方法はその働きを認めて応援することです。体に対するよいイメージが免疫力を高めてくれます。熱が出ればこれで免疫力が高まって早くよくなる、インフルエンザならこれでもう4〜5年はインフルエンザにかからない免疫力がついた、と考えればよいと思います。

自然治癒力はその働きを認めて良いイメージを持てば高まり、病気などの症状について不安になり悲観的に考えると低下していくものです。全ての病気の症状は常に自然治癒力も働いている結果だということを知ってください。



大山町人権交流センター TEL 0859-54-2286
大山町茶畑1077-3 FAX 0859-54-2413

人権のつぼ 63

「小地域懇談会に向けて」

今年度も10月中旬から12月中旬までの間、小地域懇談会を実施することになっています。そこに住む一人ひとりが大切にされる地域。お互いを尊重しあう地域。人と人とのつながりを大切にできる地域。そこで暮らす、すべての人が安心して安全に生活できる地域。そんな町づくり、地域づくりにつながればと考えています。

今年も小地域懇談会へ

昨年度、小地域懇談会に参加された方のアンケートを見ると、72%の方が「内容がよかつた」と答えておられます。また、93%の参加者が自分の見方や考え方を振り返るために参考になつたと回答しておられます。

普遍的な視点・個別的な視点

人権教育は、わたしたち一人ひとりにある「人権」を基準・ものさしとして、その「人権」がすべての人に保障されているか、不当に侵害されていないか、あるいは、場合によっては、もっと大切に尊重されなければならぬのではないのか・・・といった視点に立ち、日々の生活、町や地域の状況を見直し、人権が尊重される地域社会を築いていこうとするものです。

しかし、これまで「人権問題」を「同和問題」や「高齢者問題」など、あまりにも個別的に取り上げ、学習の「素材」として扱ってきたように思います。そのため、「自分は差別していない」「自分には関係ない」など「人権」が「自分ごと」にならなかつたのではないかという指摘もあります。

多くのおみなさんの参加をお待ちしています。

*参考「人権教育推進のための調査研究事業報告書（鳥取県人権教育調査研究委員会）」