



池田先生のインタビュー記事が wellib さんにアップされました♪

医療をみんなの教養にする。



ときどき頭が痛いんだけど、これって脳神経外科？神経内科？どこの病院に行けばいいの。

体のどこかに気になる痛みや違和感があったとき、あなたならどうするだろう。とりあえずかかりつけの病院に行ってみるか、気のせいだから大丈夫だと信じるか…。思い切って病院に行ったとしても、医者から「特に何も悪いところはないですよ」と言われたり、なんとなく病名が付いてそれらしい薬が出されたり、といった経験をした人も多い事だろう。

「この症状は何？」、「何科で診てもらえばいいの？」、「○○病って言われたけれどホント？」、「この治療は受けるべきなの？」…。そのような私たちが日々、なんとなく「もやっ」としてしまう体や病気のことについて、ひとつの道筋を示してくれるのが「ホリスティック外来」だ。

「診療難民を減らしたい！」。そのような想いをもち、東京・田園調布の整形外科で月に数回、ホリスティック外来を行っている内科医の池田和子先生にお話を伺った。

—ホリスティック外来って何ですか？

“ホリスティック”の定義はいろいろありますが、「全体性」というような意味だと思ってください。例えば「胸が痛い」から循環器内科で検査しても異常がない。でも症状は改善されない、となれば、じゃあ次は心療内科へ行って、という話になります。でも、私たちの体は“部品の集まり”ではないので、一部分の症状ではなく、もっと総合的に見ないと根本的な問題解決にはなりません。もっと言えば心と体はつながっているのです、どうしてその症状が出ているのか、という原因は自分の中にあるんです。

例えば生活習慣の乱れや食生活の偏りなどが要因だとしても、さらに一歩進んで、なぜそのような生活になっているのか、もしかしたらストレスのせいかもしれない…。など考えるよう問いかけています。生活環境や人間関係、その人がもともと持っている思考、考え方などその人の全体性を見ながらアプローチしていき、その人にとって何が一番のトリガー（症状を起こす引き金）になっているのか、を明らかにしていきます。

—カウンセリングのようなものですか？

その症状が出るとき、自分の周りでは何が起きているのか、どういう感情になりやすいか、などを考えてもらいます。症状を引き起こすきっかけやパターンが分かれば、意識して気を付けられるようになりますから。場合によっては催眠療法（ヒプノセラピー）を使って、本人の潜在意識の中にある幼いころのトラウマや、思い込みのパターンなどを探ることもしています。みなさんがイメージするような催眠術ではなくて、患者さんを深いリラックス状態に誘導して自分で自分の潜在意識に向き合ってもらう方法のひとつです。そうすれば患者さん自身が「そういえばあんなことがあった、こんなことがあった」と記憶の貯蔵庫からいろいろなことを引き出し、ずっと癒されていなかった心の傷を修復できることもあるんです。自

分の中に主治医はいる、すなわち“インナードクター”の考え方ですね。症状はアラーム、病気は魂からのメッセージ。病気になるのは悪いことではなくて、本当の自分に気づくチャンスだと考えています。

—症状を引き起こしている原因が分かったあとはどのような治療になるのですか

人には自然治癒力があるので、薬になるべく頼らず、一人一人が持っている力を最大限生かした医療をしたいと考えています。私も医者なのでもちろん 100%、薬を否定しません。でも、多くの方は病院に行って薬をもらうのが当たり前、薬を飲んでから安心、と思っていますが、本当は何の解決にもなっていないことよくありますよね。だから私は必要な医療措置はしますが、なるべく体が本来持っている力を出せるよう栄養の指導をしたり、運動や呼吸法、漢方養生を取り入れたりもしています。

—ガンなど重大な病気が疑われるときはどういう診療をされるんですか

病気の進行具合との兼ね合いで、早く手術してガンを取ってしまった方が良いこともあります。どうしてガンができてしまったのか、向き合うことも大事ですが、進行が速いなら先に手術をしてから考えてみたってよいわけですから。でも一番大事にしているのは、心と体にできるだけ負担がないようにしたい、ということ。ガンが無事に取れても、そのあと寝たきりになってしまうようなら、いっそ手術をせず、できる限り自分で歩いて、好きなものを食べられた方がいい、という人もいます。私は手術や抗がん剤治療ありき、ではなく、その人の心に寄り添うこともホリスティック医学だと考えています。

それにガンだって、患者さんの中に治す力はあるんですよ。例えば、幼い子どもが2人いるのに末期の甲状腺がんと診断され、もう手術もできない、余命3ヶ月だと言われた30代の女性の患者さんの話です。彼女は治療というより、自分と向き合うことを通じてガンを作ってしまったきっかけを見つけ、自分のことをちゃんと受け入れることができました。最後は自分がガンであることを忘れ、ただ子どもたちと楽しい時間を過ごそうとしたのですが、気づけばガンは消えていました。いまは50代になっていますが、すごく元気でパワフル。これは奇跡でも何でもなくて、だれだって覚悟を決めたらすごいエネルギーを発揮できるのだと思います。

—ホリスティック外来を通じて伝えたい事はありますか

“患者力”を高める、みたいに、患者さん自身の意識も高く持って、治療の方法も自分で選択できるようになってほしいなと思います。「治療は先生にお任せします」、「何の薬を飲んでいるのかよく分からない」という方が多いからです。治療や薬について関心の高い患者さんが増えれば、医者意識ももっと変わるはず。そのようにして患者と医者の双方で、よりよい医療が実現されるよう促していくのがホリスティック外来の一つの役割だと考えています。 (Text:吉岡 名保恵)

池田和子(いけだ・かずこ)

北里大学医学部卒業 専門:循環器内科 女性医療

同大学病院内科研修を経て、平塚共済病院、大和市立病院、北里大学病院循環器内科勤務。出産を契機に循環器内科のみならず女性医療にも従事するようになり、女性専門外来のクリニックなどであらゆる世代の女性の心と体の健康問題に取り組む。病気や不調は身体からのサインと考え、症状だけをなくすのではなく総合的な健康へのアプローチをめざし、直観と論理で診療にあたっている。



ご予約・お問い合わせ 田園調布長田整形外科

☎ 03-5483-7070