

ほっと

熱海のホット
ホットなニュース
熱意のホット
ほっとするホット

地域と熱海病院を結ぶ
ホットな情報誌

Ohta Atami Hospital
HOT 2002.AUG.12

No.4

太田熱海病院だより

編集・発行／太田熱海病院広報委員会

発行日／平成14年8月12日

住所／〒963-1383

郡山市熱海町熱海5丁目240番地

TEL (024) 984-0088

ホームページ: <http://www.ohta-hp.or.jp/>



地域リハビリテーション 広域支援センターに指定される

さる五月一日に、当院は福島県より『地域リハビリテーション広域支援センター』（以下広域支援センターと略）の指定を受けました。

この広域支援センターは、福島県の地域リハビリテーション支援体制整備推進事業に基づいて、県内7つの保健福祉圏毎にリハビリテーションの中核となる医療機関等が指定されました。

この事業の主な目的は、高齢者や障害者が閉じこもりや心身機能の低下により寝たきり状態になることを予防するために、

- ①脳卒中や骨折等による障害発生時には急性期／回復期／維持期と間断のないリハビリテーションサービスが適切に提供される体制を整えること。
- ②住み慣れた地域において、生涯に渡って生き生きとした生活を送れるよう、保健・医療・福祉関係者のみならずボランティア等、地域の住民も参画する地域リハビリテーションが適切に行われる体制を整えることです。

このため、当院は今後①リハビリ実施機関等の従事者に対する支援（現地指導、相談対応、研修会の開催）、②地域住民からの相談（福祉用具や住宅改修等）への対応、③リハビリ連絡協議会の設置・運営、④病院と施設間におけるリハビリ施設の共同利用と連携などの広域支援センター業務を通して、指定された圏域における地域リハビリテーション事業が量的にも質的にも適切に行われていくように、最大限に努力し協力してまいります。

ボツリヌス治療について



神経内科部長 白田 明子

医療 ほっと ニュース

ボツリヌス治療とは、食中毒の原因菌として知られるボツリヌス菌の毒素を利用した治療です。ボツリヌス毒素を少量痙攣している筋肉に直接注射した場合、緊張した筋肉がゆるみ、痙攣が治まることがわかり、医薬品として利用されるようになりました。

ボツリヌス毒素による治療の対象として現在日本で認可されている疾患は、眼瞼痙攣、片側顔面痙攣、痙性斜頸の3つのみです。眼瞼痙攣は、最初はまばたきが増えたり、光がまぶしくみえたりしますが、症状が進むと目の周囲のピクピクする痙攣が強くなり、目が開けられなくなり、機能的な失明状態になることもあります。この病気は目の開き具合を調節する運動のプログラムに異常が起こり、目を閉じる筋肉に力が入りすぎて目が開けられなくなるため起こります。両側に起こり、中高年に多くみられます。片側顔面痙攣は、顔の片側のまぶた、頬、唇の周囲がピクピク痙攣して引きつる病気です。これは頭の奥にある、顔の半分を支配する顔面神経の傍を通る血管が顔面神経を圧迫して起こるものです。中高年に多い病気ですが、20代で発病することもあります。痙性斜頸は、首が勝手に横を向いたり、後ろへ傾いたり、ねじれたりする病気です。ジストニアという姿勢の異常を示す病気の一つです。通常は脳というコンピュータに首の正常な位置が知らされ、それに基づいて自動的に首の周りの筋肉が働き、首の位置を正常に保っています。痙性斜頸はこの仕組みに異常が起こるために生じます。同じ方向を見る仕事やストレッチがきっかけで起こることが多く、若い男性に多くみられます。

かでも最も効果が高いことです。内服治療で思うように効果が得られない場合でも、ボツリヌス治療によりほとんど日常生活に困らない程度までの効果が期待できます。デメリットは、抗体ができて効かなくなる人がでてくること、3〜4カ月程度で効果が切れるのでその都度注射が必要になり費用がかかることなどです。

ボツリヌス治療で使用する製剤はごく微量ですから、十分な知識のある医師が治療を進める限りは重大な副作用はほとんどみられません。おこりうる副作用としては、眼の周囲に注射後にまぶたが閉じにくくなったり、目が乾いたように感じたりすることがありますが、薬が効きすぎた場合に起き、数日〜数週間ほどほとんど回復します。痙性斜頸に対して首に注射後に、食べ物が入りにくくなることがありますが、これも薬が効きすぎた場合に起き、数週間ほどほとんど回復します。また、注射後の数日間、軽い風邪のような症状が出る人がまれにいます。

ボツリヌス治療とは？

- 食中毒の原因菌ボツリヌス菌を医薬品として利用
- 治療は注射のみ。数分で済みます。

治療対象は？

- 眼瞼痙攣（目の周囲の痙攣）
- 片側顔面痙攣（片側の瞼、頬、口周囲の痙攣）
- 痙性斜頸（首が勝手に横を向く、ねじれる）

治療のメリット、デメリット

- ：いろいろある治療法の中で最も高い効果が得られる
- ×：3〜4カ月で効果が切れるので再度、注射が必要

ボツリヌス治療をおこなえるのは、厚生労働省指定の実技セミナーを受講した、資格のある医師のみです。ボツリヌス治療を希望される場合は、太田熱海病院の神経内科外来（山根か晶外来）を受診して下さい。診察をしてボツリヌス治療の適応があれば、この治療についての説明後に承諾書を書き入っていたら、注射製剤を発送します。約1週間後に注射製剤が病院に届くので、外来または数日間入院していただき、注射を行います。注射は数分で完了し、痛みもわずかです。外来で施行した場合は、万一副作用が出現した場合にそなえて注射後30分〜2時間経過観察してから帰宅していただきます。数日で効果が出始め、3〜4カ月効果が持続します。効果が切れてきたら再度外来を受診していただき、その都度注射をおこなっていきます。

眼瞼痙攣、片側性顔面痙攣、痙性斜頸に対して、今まで内服治療を受けても思うように効果が得られずに悩んでおられる方は、是非当院を受診し、ボツリヌス治療を受けてみて下さい。

(財)太田綜合病院
 附属 太田熱海病院診療日割表

平成14年8月12日より

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	黒田 智志 遠藤 正美	北村 公博 成松 博 国分 令子	坂元 修 田中鉄五郎 黒田 智志 岡田 真司	北村 公博 田中鉄五郎 坂元 修 三崎 麻子	木村 哲 浅川 義夫	国分 令子 岡田 真司 ※	※印は浅川、遠藤医師が交代で診察
	午後	成松 博 坂元 修	浅川 義夫	内山三津男 三崎 麻子	成松 博 黒田 智志	遠藤 正美	—	
神経内科	午前	武田 貴裕	当番医	山根 清美 小林 正樹	白田 明子 小林 正樹	山根 清美 武田 貴裕	佐々木彰一	当番医は白田、武田、小林医師が交代で診察
	午後	白田 明子	当番医	当番医	当番医	当番医	—	
呼吸器科	午前	—	成松 博	岡田 真司	—	—	岡田 真司	
	午後	成松 博	—	—	成松 博	—	—	
消化器科	午前	遠藤 正美	—	坂元 修	坂元 修	浅川 義夫	※	※印は浅川、遠藤医師が交代で診察
	午後	坂元 修	浅川 義夫	—	—	遠藤 正美	—	
循環器科	午前	黒田 智志	国分 令子	黒田 智志	—	木村 哲	国分 令子	
	午後	—	—	—	黒田 智志	—	—	
糖尿科	午前	—	—	—	三崎 麻子	—	—	
	午後	—	—	三崎 麻子	—	—	—	
精神科	午後	—	—	内山三津男	—	—	—	午後1時30分～3時30分
	午前	太田 透	太田 透	太田 透	太田 透	太田 透	太田 透	火、木、金曜日午後1時～2時は乳幼児健診
小児科	午後	太田 透	太田 透	太田 透	太田 透	太田 透	—	
	午前	浦住幸治郎	吉川 義英	吉川 義英	浦住幸治郎	浦住幸治郎	吉川 義英	金曜日午前は甲状腺、乳腺外来も行う
外科	午後	手 術	手 術	—	手 術	—	—	
	午後	数馬 博	—	—	—	—	—	午後1時～2時30分
心臓血管外科	午後	数馬 博	—	—	—	—	—	午後1時～2時30分
脳外科	午前	山口 克彦	—	山口 克彦	山口 克彦	—	—	
	午後	—	福島医大	—	福島医大	—	福島医大	※印は隔週ホーム出張、それ以外は診察
皮膚科	午後	—	※	—	—	—	—	
	午後	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科	午前	伊東 賢二	伊東 学	伊東 賢二	伊東 学	伊東 賢二	伊東 学	
	午後	伊東 賢二	伊東 学	伊東 賢二	伊東 学	伊東 賢二	—	
整形外科	午前	種市 靖行 山田 徹	安藤 利泰 ○	藤田 将勝 山田 徹	種市 靖行 ◎	安藤 利泰 藤田 将勝	※	※印は交代で診察 ○印種市、藤田医師が交代◎安藤、山田医師が交代
	午後	—	—	—	—	—	—	
形成外科	午前	小川 智子	手 術	福屋 安彦	手 術	島田 茂孝	※	※印は1、4週島田医師 2、3、5週小川医師
	午後	手 術	手 術	回 診	手 術	手 術	—	
美容外科	午後	—	—	—	—	—	—	
	午後	—	—	—	—	—	—	
眼科	午前	大西 健夫 春山陽太郎	大西 健夫 春山陽太郎	大西 健夫 春山陽太郎	大西 健夫 春山陽太郎	大西 健夫 春山陽太郎	大西 健夫 春山陽太郎	
	午後	大西 健夫 春山陽太郎	手 術	手 術	大西 健夫 春山陽太郎	手 術	—	
耳鼻咽喉科	午前	中村 誠 山田 尚宏	中村 誠 山田 尚宏	中村 誠 山田 尚宏	中村 誠 山田 尚宏	中村 誠 山田 尚宏	中村 誠 山田 尚宏	第1、3金曜日補聴器外来
	午後	—	中村 誠 山田 尚宏	—	中村 誠 山田 尚宏	中村 誠 山田 尚宏	—	
婦人科	午前	宗像 覚	宗像 覚	宗像 覚	宗像 覚	宗像 覚	※	※印は第1、3土曜日 田中幹夫医師 第2、4、5土曜日 宗像医師
	午後	—	—	宗像 覚	宗像 覚	—	—	
麻酔科	午前	松枝 久雄 高橋 一司	松枝 久雄 高橋 一司	松枝 久雄 高橋 一司	松枝 久雄 高橋 一司	松枝 久雄 高橋 一司	松枝 久雄 高橋 一司	
	午後	—	—	—	—	—	—	
リハビリ テーション科	午前	—	豊倉 穰	—	—	—	※	※印は第1、3、5週小池医師 第2、4週はなし
	午後	◎	豊倉 穰	豊倉 穰	—	豊倉 穰	—	◎印は第2、4週小池医師 第1、3、5週はなし
放射線科	午前	康 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎 英真	
	午後	康 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎 英真	土屋 淳郎	—	
歯科	午前	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	
	午後	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	藤井 亮司 本間 秀裕	—	
人間ドック	午前	国分 令子 田中鉄五郎	野内 文雄 太田 舜二 田中鉄五郎	国分 令子 野内 文雄 三浦 則正	国分 令子 野内 文雄 三浦 則正	国分 令子 三浦 則正 田中鉄五郎	—	
	午後	国分 令子 田中鉄五郎	国分 令子 野内 文雄 田中鉄五郎	国分 令子 野内 文雄 三浦 則正 田中鉄五郎	国分 令子 野内 文雄 三浦 則正 田中鉄五郎	国分 令子 三浦 則正 若山 宏 田中鉄五郎	—	

◆診療時間

月曜日～金曜日 ○午前 9時～12時、 ○午後 1時～5時
 土曜日 ○午前 9時～12時30分
 日曜日、祝祭日 ○休診

太田綜合病院附属太田熱海病院
 福島県郡山市熱海町5丁目240番地
 TEL 024-984-0088
 FAX 024-984-3174
 URL <http://www.ohta-hp.or.jp>
 E-mail atami@ohta-hp.or.jp



くすりの
◆ 達人
おくすりメモ

「あー、納豆食いてえなあ。」
「だめだぞい。爺ちゃんは、ワーファリンちゅう薬のんでっばい。」
お薬の中には、食べ物や飲み物によってお薬の効果が弱まったり、強くなってしまうものがあります。その一つに、ワーファリン（血液をサラサラにする）というお薬と納豆との関係が挙げられます。納豆は体に良いとされている食品ですが、ワーファリンというお薬の効果を弱めてしまうので、このお薬を服用されている方は納豆を食べてはいけません。また、「ワーファリンを朝に服用しているから、夜だったら、納豆を食べていいのよ。」という質問を受けますが、答えはダメです。お薬は一日中、体の中で効いているので、昼も夜も納豆を食べてはいけません。ワーファリンと作用の似たお薬で、パナルジンやアスピリンというお薬（いずれも血液をサラサラにして、脳梗塞や心筋梗塞を予防する）があります。これらのお薬に関しては、納豆が薬の効果を弱めたり強めたりするということはありませんので、納豆を食べても大丈夫です。
このように、のんでいるお薬によっては、食してよい食べ物や飲み物がありますので、ご自分の飲んでいるお薬について、ぜひ薬剤師に御相談下さい。

(寺田)

口から食べよう！

摂食嚥下障害とは

むせて食べられない、食事に時間がかかるなど、食べることの障害を摂食嚥下障害（以下、嚥下障害）といいます。食事行為には咀嚼し、飲み込む機能の他、食物の認知機能、さらに精神的側面までも関係します。

したがって、嚥下障害の原因には表1のように様々なものがあります。中でも脳血管障害は高い確率で嚥下障害をひきおこします。脳血管障害の場合、急性期には約9割の方に嚥下障害が認められます。病状の回復にともなって、この割合は少なくなっていくますが、安定期にいたってもほぼ4割の方に嚥下障害が残るといわれています。

治療訓練は多くの専門職の連携によって行われます（表2）。まず、レントゲン透視によって飲み込み、つまり食べる機能の状態を診ます。その後、適切な食物形態、食事姿勢、介助法などの決定と飲み込み機能の回復訓練を行ない、できるだけ口から食べられるようにします。

治療訓練効果はその原因によって異なりますが、脳血管障害の場合は制限ありも含めて約半数の方が口から食べられるようになります。

食べることは、眠ることと並んで人間の基本的欲求のひとつです。したがって口から食べて味わうことは身体面ばかりか精神面にも良い影響を及ぼすのです。実際、口から食べることによって意識がはっきりしたり、生活の自立度が上がったりすることがよく見受けられます。

嚥下障害は窒息や肺炎をおこす可能性があり、生命の危険に強くかかわります。また食物が気管に入ってもむせが出ない方もいます。食べたがるからといって容易に食べさせることは避け、専門家の診断と治療を受けてください。

近頃むせやすい、経鼻チューブをはずしたいなど、食べることでお困りの方はリハビリ科、耳鼻科などへご相談ください。（言語療法科）

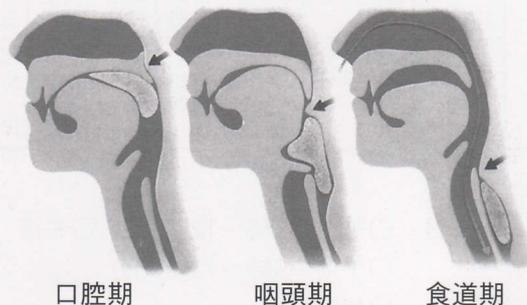
表1：原因

A. 器質的原因：	舌炎 歯槽膿漏 扁桃炎など
B. 機能的要因：	脳血管障害 多発性硬化症 パーキンソン病 その他
C. 心理的原因：	神経性食欲不振症 痴呆 心身症 その他
D. 老化による変化	加齢によるもの： 免疫力や全身抵抗力の低下 咳反射の減弱 喉頭下垂

表2：摂食嚥下障害にかかわる専門職

医師、歯科医師、看護師
言語聴覚士、作業療法士
理学療法士、管理栄養士
歯科衛生士 など

嚥下運動の3相



ボツリヌス治療について



神経内科部長 白田明子

医療 ほっと ニュース

ボツリヌス治療とは、食中毒の原因菌として知られるボツリヌス菌の毒素を利用した治療です。ボツリヌス毒素を少量瘻撃している筋肉に直接注射した場合、緊張した筋肉がゆるみ、瘻撃が治まることがわかり、医薬品として利用されるようになりました。

ボツリヌス毒素による治療の対象として現在日本で認可されている疾患は眼瞼瘻撃、片側顔面瘻撃、瘻性斜頸の3つのみです。眼瞼瘻撃は、最初はまばたきが増えたり、光がまぶしくみえたりしますが、症状が進むと目の周囲のピクピクする瘻撃が強くなり、目が開けられなくなり、機能的な失明状態になることもあります。この病気は目の開き具合を調節する運動のプログラムに異常が起こり、目を閉じる筋肉に力が入りすぎて目が開けられなくなるため起こります。両側に起こり、中高年に多くみられます。片側顔面瘻撃は顔の片側のまぶた、頬、唇の周囲がピクピク瘻撃して引きつる病気です。これは頭の奥にある、顔の半分を支配する顔面神経の傍を通る血管が顔面神経を圧迫して起こるものです。中高年に多い病気ですが、20代で発病することもあります。瘻性斜頸は、首が勝手に横を向いたり、後ろへ傾いたり、ねじれたりする病気です。ジストニアという姿勢の異常を示す病気の一つです。通常は脳というコンピュータに首の正常な位置が知らされ、それに基づいて自動的に首の周りの筋肉が働き、首の位置を正常に保っています。瘻性斜頸はこの仕組みに異常が起こるために生じます。同じ方向を見る仕事やストレスがきっかけで起こることが多く、若い男性に多くみられます。

ボツリヌス治療のメリットは、これらの疾患に対するいろいろな治療のな

かでも最も効果が高いことです。内服治療で思うように効果が得られない場合でも、ボツリヌス治療によりほとんど日常生活に困らない程度までの効果が期待できます。デメリットは、抗体ができて効かなくなる人がでてくること、3〜4カ月程度で効果が切れるのでその都度注射が必要になり費用がかかることなどです。

ボツリヌス治療で使用する製剤はごく微量ですから、十分な知識のある医師が治療を進める限りは重大な副作用はほとんどみられません。おこりうる副作用としては、眼の周囲に注射後にまぶたが閉じにくくなったり、目が乾いたように感じたりすることがありますが、薬が効きすぎた場合に起き、数日〜数週間ほどほとんど回復します。瘻性斜頸に対して首に注射後に、食べ物が入りにくくなることがありますが、これも薬が効きすぎた場合に起き、数週間ほどほとんど回復します。また、注射後の数日間、軽い風邪のような症状が出る人がまれにいます。

ボツリヌス治療とは？

- 食中毒の原因菌ボツリヌス菌を医薬品として利用
- 治療は注射のみ。数分で済みます。

治療対象は？

- 眼瞼瘻撃（目の周囲の瘻撃）
- 片側顔面瘻撃（片側の瞼、頬、口周囲の瘻撃）
- 瘻性斜頸（首が勝手に横を向く、ねじれる）

治療のメリット、デメリット

- ：いろいろある治療法の中で最も高い効果が得られる
- ×：3〜4カ月で効果が切れるので再度、注射が必要

ボツリヌス治療をおこなえるのは、厚生労働省指定の実技セミナーを受講した、資格のある医師のみです。ボツリヌス治療を希望される場合は、太田熱海病院の神経内科外来（山根が島外来）を受診して下さい。診察をしてボツリヌス治療の適応があれば、この治療についての説明後に承諾書を記入していただき、注射製剤を発売します。約1週間後に注射製剤が病院に届くので、外来または数日間入院していただいて注射を行います。注射は数分で完了し、痛みもわずかです。外来で施行した場合は、万一副作用が出現した場合にそなえて注射後30分〜2時間経過観察してから帰宅していただきます。数日で効果が出始め、3〜4カ月効果が持続します。効果が切れてきたら再度外来を受診していただき、その都度注射をおこなっていきます。

眼瞼瘻撃、片側顔面瘻撃、瘻性斜頸に対して、今まで内服治療を受けても思うように効果が得られずに悩んでおられる方は、是非当院を受診し、ボツリヌス治療を受けてみて下さい。

『人間ドックで健康管理を!』

院内 4
見て歩き
 人間ドック

来たるべき高齢化社会を目前に、健康に対する関心はますます高まっております。二次予防（病気の早期発見、早期治療）はもとより一次予防（食事、運動、喫煙、飲酒、休養、睡眠等の日常生活習慣を見直し、改善して病気になるような状態にすることが重要です。自覚症状がなければ、果たして健康であるのか、何か病気があるのか分かりません。例えば動脈硬化を引き起こす高脂血症は自覚症状が出ません。又、いろいろな合併症をもたらす糖尿病もかなり悪くならないと症状がありません。病気の一次予防、二次予防の為に、検診や人間ドックでの健康チェックが必要となります。太田熱海病院人間ドックでは、日帰り、一泊二日、二泊三日のコースを準備して皆様の健康管理に役立てていただけたらと思います。各コース共に、血液検査（肝臓や腎臓の働き、高脂血症、糖尿病、尿酸酸血症、貧血の有無などを調べる）や、胃の検査、腹部の超音波検査、大便に血液が混入していない

かどうかなどの他、胸部レントゲン写真、心電図、血圧測定、医師の診察などがあります。その他、男性では、増加傾向にある前立腺癌に関する腫瘍マーカー（血液検査）、女性では乳房検診、婦人科検診も行います。更に結果が出た分について、医師による説明、栄養士による栄養指導（日帰りは除く）、看護師による生活指導（日帰りは除く）が行われます。その他、体力測定や臨床心理士によるストレスチェックやカウンセリング、リラクゼーションなども行っております。

ドックの成績を参考に、早速今日からの悪い生活習慣を見直し、病気の一次予防、二次予防に役立てていただけたらと思います。健康は自分で守るものです。



医食同源

変わり餃子《2種》……………〈栄養部〉

食欲、体力がおちてしまったときに簡単に喜ばれる献立、おなじみの「餃子」をご紹介します。でも、いつもの餃子をちょっとアレンジしてみました。餃子を食べた後のにおいが気になる人、いつもの餃子をもっと刺激的に食べたい人、それぞれに合わせて作ってみては？

しその葉、キムチの素の辛子の芳香成分は、脳を刺激し夏の食欲減退を吹き飛ばしてくれます。



キムチ餃子 (材料 2人分)
●餃子の皮……………10枚
●白菜キムチ……………100g
●豚挽肉……………100g
●長ねぎ……………1/2本
●生姜……………小さじ1
●ごま油……………小さじ1
●食塩、こしょう……………少々
●油……………適宜
●水溶き片栗粉……………適宜
○たれ……………ぼん酢(市販)……………適宜
{熱量一人分 373kcal}

しそ餃子 (材料 2人分)
●餃子の皮……………10枚
●しその葉……………10枚
●豚挽肉……………100g
●きゃべつ……………100g
●食塩、こしょう……………少々
●ごま油……………小さじ1
●水溶き片栗粉……………適宜
●油……………適宜
○たれ……………ぼん酢(市販)……………適宜
{熱量一人分 360kcal}

【キムチ餃子の作り方】

- ①市販の白菜キムチと長ねぎ、生姜をみじん切りにする。
 - ②ボールに豚挽肉に①とごま油、食塩、こしょうを混ぜ合わせる。
 - ③餃子の皮に②の具を小さじ1杯くらいずつのせ、皮のまわりに水溶き片栗粉をつけて口を閉じる。
 - ④フライパンをよく焼いて油を加えてなじませたら餃子を並べ、ほどよい焼き色がつくまで焼く。
 - ⑤④に湯を餃子の1/3くらいの高さまで加え、ふたをして中火で蒸し焼きし、湯がなくなったら油少々をかけて少し焼く。
- 仕上げ：焼き目を上にして盛り付ける。

付けだれはシンプルに、市販のぼん酢でもちよっと手をかけてニンニク、ねぎをみじん切りにし、ラー油、醤油、食酢を混ぜ合わせたれなどお好みに合わせて！

【しそ餃子の作り方】

- ①しその葉は千切りとする。
- ②きゃべつはみじん切りにする。
- ③ボールに豚挽肉、しそ、キャベツ、ごま油、食塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④以下は、「キムチ餃子の作り方③」以下同様とする。



編集後記

何かとストレスの多い現代、巷ではいろいろなストレス解消グッズが大はやりです。その中の一つに香りによるリラクゼーションの方法がありますが、私たちがただでそれを実践しています。方法が簡単で、ちょっとだけ早起きして大きく深呼吸するだけ。それその季節によって変わる自然の香りを感じることが出来ます。草木の香りだったり、雨あがりの土の匂いだったり……。かすかな香りで意識しないと感じることもできないものだけれど、その香りに知らず知らずと気持ちまで豊かになる気がします。その効果はアロマテラピーにも匹敵するのでは……？。大きく深呼吸して心も体もリフレッシュ、みなさんも一度お試し下さい。(馬場)