



マインドフルネス瞑想

医師 林田 正幸

マインドフルネスという言葉、皆様も聞かれたことがあると思います。マインドフルネスとは、「意識すること」「気づくこと」そして「今、ここにあること」、要は、考えることを止め、無心の状態になることと言えるでしょう。



そうなるために、マインドフルネス瞑想があります。

マインドフルネス瞑想を行うことによって、ストレス軽減・創造性や集中力アップ・自律神経回復・小学校でいじめや差別が減少・免疫力アップ・心身の健康を改善・健康な食生活・記憶力や学業成績向上・意思決定能力向上や快眠等、多くの素晴らしい効果が生じます。

それで、グーグルやフェイスブックをはじめ、多くの企業で研修に取り入れられたり、医学においても精神科や心療内科で、マインドフルネス療法が行われています。また、癌をはじめ、あらゆる身体的疾患にも効果があると思われれます。

マインドフルネス瞑想は、1970年代に米国から始まり、世界中に広まっていますが、元々は東洋の仏教・ヨガや禅等で行われていた瞑想から、精神性や宗教的な要素を取り除いて技法のみを持ち帰り、それが広まったようです。

マインドフルネス瞑想の技法はたくさんありますが、基本となっているのが仏教のヴィパサナです。それで、今回はヴィパサナ瞑想を紹介させていただきます。ヴィパサナは誰にでもできますので、ぜひ皆様も試されたいと思います。

ヴィパサナは三通りの方法ですることができます。

最初の方法は、自分の行為、肉体、思考、感情に対し気付いていることです。歩いているときには、気づきを持って歩く。手を動かすときには、手を動かしているのを意識しながら、気づきをもって動かしましょう。思考や感情に対しても、巻き込まれることなく見守りましょう。

二番目の方法は、呼吸です。息が内に入ると腹が膨れ、息が外に出ると元に戻ります。その腹に気づくことです。

三番目の方法は、息が出入りするのを鼻の先端で感じます。

二つの方法を同時にしても良いです。その時は、その努力はより強力なものになります。三つの方法を同時にすることも可能です。

試してみてください。楽しんで感じる方法を、ぜひ続けられたらと思います。

お知らせ

広報ひたの3月1日号に、当院がユースエール企業に認定された記事が掲載されました！

利尿剤

薬剤師 権藤 節子



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenoko-hospital.jp/>
E-mail
uenoko-hp@qiga.ocn.ne.jp

利尿剤ですが、サムスカ以外は腎尿細管でのNa再吸収を阻害し、尿中へのNa排泄を増加させることで効果を発揮します。今回は当病院で採用されている利尿剤について、取り上げてみました。代謝面への副作用や脱水に注意し、定期的なチェックが必要ですが、利尿剤開始後 Naは1週間、Kは2週間で新しい定常状態に達し、それ以降の電解質異常の発現はまれとされています。

分類 (製品名)	特徴	副作用
ループ利尿薬 フロセミド20mg 薬価 ¥6.0 ルネトロン1mg (ブメタニド) 薬価 ¥23.1 アゾセミド30mg 薬価 ¥10.4	利尿作用強く、うっ血性心不全でも第一選択。腎機能障害でも容量依存性に効果ある。血中アルブミンと結合して効果発揮するため、低アルブミンで効果減弱することもあります。 作用時間が短い 6時間 [適] 高血圧・心性浮腫 腎・肝性浮腫・尿路血石排出促進 作用時間6~8時間 [適] 心性浮腫・肝、腎性浮腫・癌性腹水 作用時間12時間 体液コントロールが安定している。 [適] 心性浮腫・腎・肝性浮腫	低K血症 脱水症状
K保持利尿剤 スピロラクトン25mg 薬価 ¥5.6	単独での降圧・利尿効果は弱いですが、他の利尿薬効果増強、副作用軽減が期待できる。心筋線維化抑制作用などの心血管保護作用もある。 [適] 高血圧・心性、腎性、肝性などの浮腫	高K血圧 女性化乳房
バソプレシン 受容体拮抗剤 サムスカ錠7.5mg 高薬価 ¥1,277.3	Naに影響を与えず水利尿発揮する。他の薬で効果不十分な心不全や肝硬変に伴う服水にも効果がある。投与開始時・再開日は血清Na濃度頻回に測定必要。ループ利尿薬では、むしろ悪化する希釈性低ナトリウム血症を合併している体液貯留に有効。低血圧は起こさない。 [適] ループ利尿薬などの他の利尿薬で効果不十分な不全・肝硬変における体液貯留	

ひなまつり健康マラソン大会に参加しました！！

3月10日、今年も院長をはじめ、総勢14名の病院職員でひなまつり健康マラソンに挑戦いたしました。第20回の記念大会となり、お笑い芸人のノッチさんもゲストランナーとして参加されていました。当日は朝から雨が降り悪天候に加え大変寒く厳しい状況でしたが、沿道での声援がとても暖かく感じました。

「昨年よりタイムが縮んだ!」、「思ったよりも早く走れた!」、「寒かったけど楽しかった!」、職員さんも大会に参加しているいろいろなことを感じたそうです。

今年のエントリーは過去最高の1919人のエントリーだったそうです。このことから健康や運動への関心が近年高まってきているように思えます。当院の院長も**認知症予防として有酸素運動**を推奨しています。有酸素運動とは20分以上の持続的な運動のことです。意外とみなさんが知らないのが45~50分以上の運動になるとストレス物質を蓄積させたり、筋肉の減少が起こってしまうことがあります。また、大切なのは毎日だけでなくも継続的に続けることだそうです。運動の習慣をつけることで心も体も健康になりませんか？

