



### ◆新型コロナ関係

3年間続いたコロナ感染症は、5月8日から分類が2類から5類に変わることになりました。インフルエンザと同等の取り扱いで、濃厚接触者の規制がなくなり隔離の必要もなくなります。

どこの医療機関でも診察は可能となりますが、今まで発熱者の診療を拒否していた医療機関がすぐに応じるようになるのかは疑問です。保健所が関与しなくなると、重症者の受け入れ先を誰がさがすのでしょうか。

コロナがインフルエンザと同等とする向きもありますが、インフルは年に1度の感染期ですがコロナは年に何度か感染拡大があります。重症化しないといえども、年に何度も感染が広がると、医療機関はその対応に大わらわになるのは間違いありません。ほっとする反面、不安は残ります。



### いい言葉 道に迷ったとき

立ち止まっても、さまよい歩いてもいけない、絶えず同じ方角へできるだけ真直ぐに歩くべきである～少なくともどこかにたどり着く

デカルト

迷わず行けよ 行けばわかるさ

アントニオ猪木

(産経新聞2023.1.4 湊町365より抜粋)

神戸で一番  
親切で  
丁寧で  
優しい医療を



### ◆私の本棚

#### ・自己正当化という病

片田珠美 祥伝社新書

著者は精神科医で著書多数。どこにでもいるこのような人達の精神分析をしている。強い特権意識、過去の成功体験、想像力の欠如、甘い現状認識、無自覚のナルシストが特徴である。

部下を何時間も立たせて説教を延々と続ける社長や、失敗はすべて部下に押し付ける上司など、色々な例を挙げその分析をおこなっている。

プーチンの精神分析も興味深く描いている。

#### ◆1000円でできる水素風呂

この紙面で何度か水素の効用について書きました。本も何冊か読みそれなりに水素のことは学習しました。たしかに、過大広告的な本もあるにはありますが、水素の効用で確かなのは「活性酸素」を抑えることです。

活性酸素とは、人がエネルギーを生み出す時点で発生するもので各臓器に悪影響を及ぼします。その活性酸素を抑える物質としてポリフェノールは皆さんよくご存じだと思います。その中でも水素はその作用が最も強いと言われています。吸入や水素水や水素の点滴等色々ある中で、最も手軽に摂取できる方法が、水素風呂です。

キットで買うと1万円くらいしますが、マグネシウムの粒200グラムくらいを洗濯で小物を入れるネットに入れて風呂につけ、クエン酸を大さじ2杯くらい振りかけるだけで水素の小さな泡がでできます。

通販でマグネシウム、百貨店でクエン酸とネットを買えば、1000円程度で自宅で水素風呂が楽しめます。お湯が弱アルカリ性になり水素の効果とあいまって、美容にも健康にもいいと思います。

YouTubeでも流れています。お試しください。

