

# はじめて受診される方へ(必ずお読みください。)

当院では他院と病気へのアプローチが異なるため、治療方針について下記の内容をご理解・ご確認の上、ご来院をお願いいたします。

◇ 症状は心や体から発せられた大切なシグナルです。そのため当院では、症状をただ抑えるだけの対症療法をなるべく避け、症状を味方につけて健康になるための様々な習慣をご自身が身に付けられるようにお手伝いしております。どんな症状や病気であっても改善のためには**患者様ご自身の生活習慣の改善が必須**と考えております。

◇ 処方薬は**漢方薬**が中心です。精神安定剤・睡眠導入剤・ピルは当院では処方はしておりません。(ただし、月経移動や緊急避妊の目的の場合は院長の判断でピルを処方する場合がございます。)

◇ 栄養状態の乱れが原因で症状が出ることも多いですが、普段の健診や血液検査の中では見逃されている場合がほとんどです。そのため、ご自身の今の栄養状態を知っていただき、食生活や生活習慣を見直し体調を整える目的で、採血と分子整合栄養医学(オーソモレキュラー療法)に基づいた**栄養管理**を行っております。

◇ 病状改善のために医療用サプリメントが必要と考えられるケースには、保険適用外の医療用サプリメント等をご紹介します。

◇ 治療の一環として、また香りによる周囲の方の体調不良(香害)を防ぐため、人工的な香料を使った商品の利用を必ず止めていただいております。特に**合成洗濯洗剤・柔軟剤に使われる人工香料・抗菌剤は自他に及ぼす影響が大きい**ため、**人工香料不使用の製品でお洗濯していただきますようお願いいたします。** ※次ページに安全な洗剤の一例を掲載しております。

◇ **分娩・人工妊娠中絶は取り扱っておりません。** **妊娠の確認**や妊娠中期までの**妊婦健診**は行っておりますので、適切な週数より分娩先へご紹介いたします。女性の方には心身の健康管理に必要な婦人科的な事柄についても問診にて必ず確認しております。

◇ 診断書は医師の判断で発行しております。ご希望があっても書けないこともございます。

◇ スリッパの汚染を防ぎ、万病の元となりうる冷えの予防・改善をするため、靴下やストッキングを着用してご来院ください。お忘れの方には有料で靴下をお貸ししております。

◇ 初診の方は、予診や診察の準備などに時間がかかります。順番が再診の方の後になる場合が多くございますことや診察終了までに時間がかかりますことをあらかじめご了承ください。

◇ コロナワクチンを接種した方からはシェディングという現象がございます。これにより来院患者様やスタッフの体調不良が生じておりますので、**大変申し訳ございませんが最後の接種日から1か月以上経過してからの受診をお願いいたします。**早めの受診を希望される方はオンライン診療(自費)にてお受けいたします。

# 人工香料の自粛のお願い

当院では人工香料が含まれている合成洗剤、柔軟剤、消臭剤、整髪料、ハンドクリーム、芳香剤、制汗料、日焼け止め、香水などの商品の使用をおやめになるようお願いしております。

現在一般的に使われている香料は、匂いが強いばかりではなく、空間に広がっていつまでも消えにくい性質がありますが、自然界（人体を含む）においてはそれだけ分解しにくく、蓄積されやすいものです。それでも香料をお使いの方々は匂いに慣れて麻痺してしまうため、ご自身の香料の匂いが全くわからなくなっていることがほとんどです。

体は人工香料を嫌がりますので、自然に呼吸が浅くなってしまい、自律神経のバランスを崩し心身の不調につながってしまうことや、危険な口呼吸を増長することも懸念されます。

頭痛・頭重感、めまい、吐き気、気分不快、イライラ・憂鬱・緊張・不眠などの精神不安定、全身倦怠感、肩・首こり、アレルギー、呼吸器疾患、皮膚病、便秘、婦人科トラブル、ホルモン異常、妊娠・授乳中などは化学物質の影響が特に大きいと言えます。

当院ではアレルギーの方やつわりの妊婦さん、化学物質過敏の方など周囲の香りで具合の悪くなる方も多数来院されます。また院長も香料の負担により集中して十分な診察ができなくなることもあります。皆様、周囲の方々、そしてご家族の健康のため、人工香料の自粛にご協力をよろしくお願い申し上げます。



お薦め動画

【香害】柔軟剤は今すぐ捨てて！あの“いい匂い”の知られざる危険性とは  
ナグモクリニック  
南雲吉則医師



Thank you さやかクリニック



# 健康 ぶらざ

## 香料による新しい健康被害も

### — 化学物質過敏症 —

指導：渡辺一彦小児科医院 院長 渡辺 一彦

企画：  
日本医師会

No. 508

### 体調不良の原因は“香り”？

最近、香料付きの柔軟剤、石けん・洗剤、消臭除菌スプレー、化粧品、制汗剤、文房具などが広く出回っています。その香りは家庭内だけではなく、学校、職場、店舗などの施設、公共の建物、交通機関、そして時には公園や道路にまで漂っていることがあります。

世の中にはそうした香りを心地よいと感じる人ばかりではなく、不快に感じる人もいます。さらに一部にはそれらの香りによって頭痛やめまい、吐き気、咳き込み、皮膚のかゆみ、眼・鼻・喉のヒリヒリ感、全身倦怠感、集中力低下などが生じる人もいます。

### 化学物質過敏症の一種

これらの症状は香料による化学物質過敏症(CS)かもしれません。香料が含まれる製品は刺激が強くなったり、効果が長持ちするようになっています。香料による新たな「公害」であり、まさに「香害」です\*。

いったん香料による不調を感じると、次から次へと身の回りの物質に反応し、生活が不自由になることや、健康被害が広がり重症化することもあります。発症には個人差があるため、CS患者は周囲には「大げさ」「神経質」と受け取られることもあります。

また香料を使った製品は、育児、保育の現場でも使用されており、不調を訴えることのできない乳幼児に将来どんな影響があるのかも心配です。

\*CSは香り以外の物質によることもあり、「無香料」と記されているものも安全とは限りません。



### 香料製品との相性を知ろう

残念ながら、現在のところCSを治す薬はなく、換気や空気清浄機、活性炭入りのマスクを使っても効果は限定的です。治療としては、誘因となる物質を回避し、良好な環境で生活を続けるしかありません。

まずは使用している香料製品が、あなたに、また周囲の人に健康被害を起こす可能性があることを認知してください。



# 市販されている安全な洗剤の一例



ハッピーエレファント(使いやすくておススメ)



シャボン玉石鹸  
(洗濯用リンスもある)



ミヨシ無添加の衣類石鹸



セスキの激落ちくん



ファフラッシュ(無香料)  
一部店舗・通販で購入可



ヤシの実洗剤洗濯洗剤・柔軟剤



アラウ(ベビー用は避ける)



洗濯マグちゃん

重曹、セスキ炭酸ソーダ、クエン酸、酸素系漂白剤も、お洗濯やお掃除に安全に使う事ができます。