

東洋式！健康相談と薬膳アドバイス

木村朗子^{*1}、石川家明^{*2}

^{*1}ともともクリニック、^{*2}友と共に学ぶ東西両学研修の会（TOMOTOMO）

【緒言】

西洋医学は疾患そのものに焦点を当て、急性期対応や感染症、外傷などで高い効果を発揮し、対症療法や標準化された診療ガイドラインに強みがある。一方、東洋医学は個人差や生活環境を重視し、心身のバランスを整えることで「治未病」を目指す体系である。食事、睡眠、運動、情緒のケアを含む日常的な養生を通して、病気になる前の段階から健康を支えることに大きな価値を置く。

当学会および協力団体は、熊本地震後の被災地支援においてボランティアとして健康相談やケアを実践してきた。その知見を地域に還元すべく、従来の市民公開講座にとどまらず、参加者一人ひとりの状況に寄り添う実践的な健康相談会を企画する。これは東洋医学の啓蒙のみならず、具体的なセルフケアの方法を持ち帰っていただく地元住民の健康づくりを目的とする取り組みである。

9月12日(土)の教育セッション「中医学健康相談のためのワークショップ」は、この市民健康相談に向けて実施されるワークショップである。

【内容】

★ 目的

- 未病から慢性疾患、さらには治療中・治療後の方まで、幅広い健康課題に対して東洋医学の視点から助言を行い、日常で実践できる養生とセルフケアを提供する。
- 必要に応じて受診勧奨や地域資源への橋渡しを行い、統合的な健康支援を実現する。
- 医療系学生が健康相談業務を多職種の医療者と経験し、実際の医療連携を学ぶと共に学習意欲の向上をはかる。
-

★ 対象

- 一般市民（年齢不問）。
- 生活習慣の見直しを希望する方、体調不良がある方、既往症や慢性疾患の自己管理を強化したい方、災害後の不調や不安を抱える方など。

キーワード：健康相談 個人別 養生 セルフメディケーション 薬膳