

温篤新聞

通巻184号



『80歳まではガマン?!』

当院の待合室のおすすめ書籍に「40歳からは食べてはいけない病気になる食べ物」という本を置いてみると、斬新なタイトル

のせい、興味を持っていただけの患者さんが意外といらっしゃいました。詳しくは本書を手にとって読んで頂いたり、YouTubeで要約動画があったりするので観てみて下さい。

これに加えて「60歳以降は金輪際食べてはいけない闇が深すぎる悪魔の食べ物」というタイトルの動画あったので、こちらを参考にお話させて頂きます。

現在の日本は健康において非常に厳しい状況で、特に日本のアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

また、糖尿病だけではなく癌においても非常に厳しい状況で、癌が死因の1位という国は日本だけで、国民の2人に1人が癌にかかり、3人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

更に、昔はほとんどいなかったアレルギーも、国民の2人に1人が癌で亡くなっている異変に気が付かなければなりません。

医食同源 オクラ

ネバネバの成分は、滋養強壯の作用が強く、体力をつけ、胃腸を丈夫にして、腸を活性化し、便秘の改善が期待できます。

また胃粘膜の保護作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防にもオススメです。コレステロールや胆汁酸の吸収を抑制する働きもあり、動脈硬化や胆石症の予防にも良いとされます。

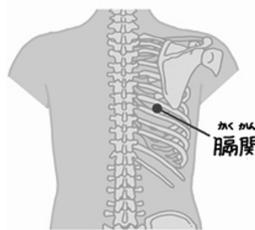


今月のツボ

隔関(かくかん)

「隔」はへだたるという意味があり、横隔膜の近くにある事にも関係しています。

場所は、肩甲骨の内側のへりにあるツボで、第7胸



椎の左右両側へ指幅4本分離れたところに取ります。不眠症、吐き気、しゃっくり、食べ物がつかえるなどの症状に用いられます。

が何かしらを持つている状況で、人口は減っているのにアレルギー患者は年々増えている現状に、我々日本人の食生活の何かが間違っている事に気がつけなければなりません。もちろん60歳以下も食べないに越した事はありますが、特に60歳を越えた方が食べていると、取り返しつかないダメージを身体に蓄積してしまいうため、注意が必要なのです。

まずはチェーン店の揚げ物は、安く短時間で調理ができるだけでなく、多少質が悪くても味が変わらず、店側が簡単にコストダウン出来るからです。しかも油物が良くないというだけでなく、品質の悪い油を繰り返し使用する事で、有害な成分が身体に取り込まれる点も問題です。

次に安すぎる食品です。質の良い食品が安く手に入るならとても良い事です。コンビニ弁当やレトルトなどの加工食品は、安くて便利に思えてしまいがちですが、その安さの裏には必ず理由

があります。それが健康で長い人生を迎える第一歩となるからです。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

立冬

(11月7日)

暦の上では、まさに今が冬の始まりです。北国から初雪の便りが届いたり、冬の季節風が吹き始めるのもこの時期です。

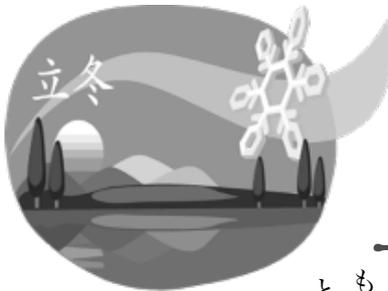
「今朝の冬」という季語がありますが、これは立冬の日の朝の事です。

『大きな夢、大きな欲』

「小利を見れば、すなわち大事成らず」といわれます。私たちは、しばしば手取り早い利益を追い求めたり、自分のメンツやプライドにこだわり過ぎて、人生においてもつと大切な事を取り逃してはいないでしょうか。大切な事は、自分にも相手にも、そして周囲にも、今より少しでも多くて確かな安心・平和・幸福を生み出す事です。

いくら大事業を起こし、いくら世の中で名を上げて、それが自分だけの出世・名誉・利益のためであるなら、それは「小さな夢、小さな欲」だといえましょう。反対に、どれほどささやかであっても、自分や他の人の安心・平和・幸福を増やす事に努める人は「大きな夢、大きな欲」を持った人だと言えるでしょう。

「一日一話」より



七十二候 (11月13日～17日頃)

地始凍(ちはじめて「Jōnō」)

これから先、ピンと張り詰めた冷気のもと、地面の土が固く凍てつく朝もあることでしょう。夜間の冷え込みも一層厳しく、冬になった事がハッキリ肌で感じられる時節です。

季語の世界でも「海凍る」「滝凍る」、更に「月こおる」「鐘こおる」まで、豊富な「こおり」に出会う事ができます。

耳にするだけでも思わず背を縮こめたくなる、そんな響きを噛みしめれば、冬もまた、味わいの深い季節となっていくのではないのでしょうか。

旬のさかな

牡蠣(かき)

英語のことわざに「R」のつかない月(5月から8月)には牡蠣を食べるな。というのがあります。

それは、産卵期の牡蠣は痩せていて食用に適さないからだとか。もちろん、夏場に食べる大ぶりの岩牡蠣というのもあります。が、やはり冬に冷たい生牡蠣を口にするのと、海の滋養をたっぷりと吸収した気持ちになります。

日本人は大昔から牡蠣好きと見えて、貝塚を調べたところ、縄文時代に日本人が食べた貝の中で、ハマグリに次いで多かったのが、牡蠣だったそうです。



11月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

執筆余話

本棚のお勧め書籍には「40歳からは…」で、今月号の新聞では「60歳からは…」と食べてはいけない物を書かせて頂きましたが、今度お勧めさせて頂く「80歳の壁」という本には、ここまで生きたら無理して我慢するストレスを考えたら、何を食べても病気になるより、寿命が先に来るので、無理せず好きな物を食べて下さいと書いてあります。

食べてはいけない物と言っても、1回食べて毒になるような物はなく、気にせず食べ続けていると病気になるますよという事なので、80歳まで健康に過ごせた方は、人生のご褒美だと思つて、食べて不調をきたす場合を除いて、様々なものを我慢したり、現代医学の数値に振り回されたりせず、ありのままのあなたで過ごして下さい。でも、病気を抱えてしまった方は、ダメな物は色々我慢して下さい(笑)

