

つくほ治療院新聞

通巻1号



謹賀新年

新年明けましておめでと
うございます。昨年中もた
くさんの患者さんとお会い
治療させていただく機会を
頂戴し大変感謝しております。
本年も今迄以上に技術
研鑽に精を出し、皆様の健
康の一役を担えるよう努力
していきたいと思えます。
で、宜しくお願い申し上げ
ます。

二十四節季

大寒

(だいかん)

旧暦十二月の丑の月の中
気で、新暦の一月二十日ご
ろです。極寒に見舞われま
すが、春遠からじの希望が
ふくらみます。



ず計画を立てるとよく、
その年の計画は元旦に立
てるべきだろうと思ひ、
院内新聞を作ろうと計を
立てました。学校の成績
が良くなかった(悪かつ
た?)私が物書きをするな
ど大それた事とは思いま
すが、日頃考える事思
事を書いて、皆様に少し
でも私の事を知っていた
だけたら嬉しいです。人
間的にも学問的にも未熟
者ですから、お気付きの
点がありましたら、なん
なりとご指摘下さい。末



永くお付き合いたいだけ
う、そして長く続けられるよう
頑張りたいと思います。

ちなみに、この言葉の由来
は、中国・明の時代の学者が解
説した「月令広義」の

一日の計は朝にあり
一年の計は春(元旦)にあり
一生の計は勤にあり
一家の計は身にあり
の一部が転じたものな
んですって!



自分が好きなことは人も好き?

私たちは、自分がよいことだと思えば、他の人に
とつてもよいことに違いないと思ひ込みがちです。

自分がタバコをやめれば人にも禁煙を勧め、よい健
康法だと思えば他の人にも勧め、自分が趣味に熱中す
れば他の人にも勧めるというように、自分の好き嫌いで、
相手や周囲に接していることではないでしょうか。

それがたとえよいことであっても、相手の立場や状況
を考えずに、熱心に勧めたり、無理強いするようなこ
とは自分の「思い込み」であり、「思いやり」ではあ
りません。

たとえよいと思っていることでも、本当に相手の幸
せを願う気持ちで行っているのか、自分中心の考え方
で行っているのかを、自分に問い直してみる心の余裕
がほしいものです。

「一日一話」より

百会

(ひやくえ)

名前の通り、「百」に
も及ぶ体のあらゆる働き
を司る道筋が、一堂に集
まり「会」しているツボ
です。

頭頂部のほぼ中央にあ
り、頭のてっぺんから体
の左右中央を縦に走る正中線と、左右の耳の先
端を結んだ線の交わるところにあります。
さまざまな病気が原因で起こる脱毛症やボ
ケ、めまい、ノイロー
ゼ、冷えやのぼせ、頭が
ボーッとする時などに効
果があり、応用範囲が広
く、多くの症状に効くと
されています。



1月の定休日

○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
⑳	25	26	27	㉘	29	30
						31

「腰痛」

接骨院・マッサージ・鍼灸院で多い疾患は腰痛・肩凝りの二大疾患です。腰はにくづき（体を意味する部首）に要という字を書くだけあって非常に重要な部位です。それだけに負担が多く、一生の間に一度も腰痛を経験したことがないという方を探すのが難しいくらいです。

腰痛には急性腰痛（ギックリ腰）と慢性腰痛がありますが、ここでは慢性腰痛のお話をしたいと思います。腰痛とは腰痛症という総称の事で、病名では「椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「脊椎分離すべり症」「脊椎症」etc.があります。それぞれの説明は別の機会にしたいと思いますが、基本的にどれも早急な手術が必要なものではない場合がほとんどですので、まずは鍼灸治療をお勧め致します。

院長の独り言

腰が痛い時、程度の差はあっても内に熱が発生します。この熱が外に出で行ってしまえば痛みは治まります。しかし冷やす事は熱を内に押しやってしまうのです。内にやるので痛みが一時的に緩和しますが、繰り返すことで塊（硬結）が出来てきます。こうなってしまうと治すのにはとても労力を要します。

冷やすのもよくありませんが、温め過ぎて汗が出る程だと気化熱でかえって冷やすので気をつけましょう。冷やさない温めない・つまり保温が適切ということなのです。

「我慢に我慢して限界にきたら治療する」では良くなっていきません。手品や魔法ではないですから、急いでなんとかしようと思えば必ずしつべ返しが来るものです。何かやっつの疲れによる一過性のものであれば数日で回復するでしょう。しかし、前述のような病名がついたものは同じ腰痛でも時間がかかるのはほぼ間違いありません。ですから、継続して治療する必要があります。自然治癒力を高めて患部を治していくのですから、長年かけて作ったものは時間をかけて治していきましょう。

東洋医学の素晴らしいところは、治療には一本の鍼と一つまみの艾で十分なところです。でも不安な方は是非レントゲンやMRIなどの高額機器で診断して下さいね。（東洋医学的には必要ないものと考えますが…）



東洋医学講座

東洋医学とは？

日本では、江戸時代にオランダを通じて西洋医学が伝来したため、西洋医学を蘭方（蘭学）と呼び、それまで存在していた従来の医学を漢方と呼ぶようになりました。しかし最近では、漢方と言ってしまうと服薬と捉えられるため、鍼灸・按摩・気功・指圧などと区別するようになりました。皆さんが思い描く漢方は「湯液」と言います。

「西洋」に対する「東洋」とは、中国をはじめインドなどを含むアジア全体を意味しています。私が今後お話していく東洋医学とは、中国を中心として発達してきた医学を基本として、日本独自で発達してきた医学のお話をしていきたいと思えます。

江戸時代までは医者と言えば、湯液・鍼灸・按摩などの区別なく使用していましたが、明治維新と共に鍼灸師は鍼と灸しか使えなくなり、湯液は薬として医師が使用するようになりました。

日本の医学は厚生労働省と医師によって構成されています。我々鍼灸の養成学校も厚生労働省の認可の元、国家資格を与えられているので、学校で学ぶほとんどの時間と労力は西洋医学となっていてのが実情です。不思議な事に今の東洋医学を担っている人達というのは西洋医学を学んだ人達なんですね。



医食同源

みかん

胃腸を健康に保ち、気分をスッキリさせる作用があります。何となく胸がつかえる時や気分がすぐれない時によいとされます。またビタミンCが豊富なことから免疫機能を高め、風邪やインフルエンザを予防します。ただ、体を冷やすので、冷え性の人や膀胱炎を起しやすい人、喘息や咳痰で日頃から苦しんでいる人は、多食を控えた方がよいでしょう。

編集後記

年男も終わってしまいました。今年の子の年には、もつといい物いい店いい治療が出来るようにしたいと思います。でも満足した時点で成長は止まってしまふものですから、一生満足いくことなんてないのかもしれないですね。

