

つくほ治療院新聞

通巻11号

昔の常識は今の非常識？



皆さんは「湿潤治療」を御存知でしょうか。今までは、すり傷・火傷は消毒をしてバイ菌を殺し、ガーゼで覆い乾燥させるのが通説でした。しかし、消毒しない、ガーゼで覆わない、この方が痛くなくきれいに早く治るといふものです。まず消毒することで傷口のタンパク質を壊すので傷を深くします。流水で十分です。次に、ガーゼを当てると空気を通すため傷口が湿ります。渴くとかさぶたが出来ます。中にバイ菌が閉じ込めら

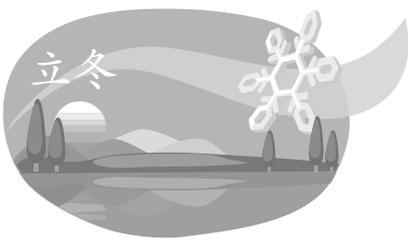
れて痛みが出たり化膿します。通常バイ菌だけでは化膿しません。化膿するのは、バイ菌の隠れ家を作ったために繁殖します。ですからひどいものでなければ、流水で洗い↓ラップなどにワセリンを塗り↓傷口に当て一日に一〜三回交換する。これが適切です。以前は正しいとされていたものが、全く反対の治療法だったということです。また、逆の場合もあるようです。昔、野球選手は肩を冷やしてはいけないと

立冬

(りつとう)

二十四節季

これより冬に入る初めの節で、太陽黄経二百二十五度の時をいいます。旧暦十月亥の月の正節で、新暦十一月七日になります。日脚も目立って短くなつていきます。



言いましたが、今では試合後に山のような氷で冷やしている姿を目にします。お陰??で手術が必要な程の怪我が増えました。過度に使用した関節に炎症が起る↓冷やす↓熱を奥に追いやる。これを繰り返す事で、骨に変形をきたし手術する事になります。冷やす事は痛みを抑える事で、治す事ではありません。炎症は自らの身体を修復するために起こしている反応ですから、無理に抑える必要はありません。これから先もいつ流行りの治療法が覆されるかわかりませんから、気をつけましょう

『自分でつくる心のゆとり』

家族や職場などの人間関係の中では、自分が努力すればするほど、自分の熱心さを相手にも強要したり、相手が熱心でないと心の中で責めたりして、摩擦を起こしてしまうことがあります。

また、こちらの考え方の中に「ねばならない」というとらわれがあると、相手の立場を思いやったり、意見を聞いたりするという心のゆとりを忘れてしまいます。このままでは、自分も相手も心から安らぐことはできません。でしょう。

ふだんの生活の中で、今よりも少しでも心にゆとりを持ちたいものです。「ゆとりを持つ」とは、とらわれている自分の心を見つめ直すことでもあります。そうすることによって、今よりも安らぎのある生活が送れるでしょう。

「一日一話」より

命門

(めいもん)

文字どおり「命」の「門」という意味で、生命力の中心でもあるツボです。元気が宿るところと言われ、生まれつき備わっている体のエネルギーを整え、丈夫にするツボです。同じく、元気のツボと言われている関元とともに使用すると、さらに効果がアップすると言われます。



背部正中線上にあり、第二腰椎の中心にある。ちょうどおへその真裏あたりと覚えておきたい。

から起こる症状をはじめ、子宮出血・腸出血・痔の出血、鼻血など、出血を止める働きもあるとされます。病後の体力回復にも役立つとされます。

11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
⑳	22	23	24	⑳	26	27
28	29	30				

『ドライマウス』

ドライマウスは、口腔乾燥症とも言われ、唾液の分泌量が少なくなり口や喉の渇きを主訴とするものです。軽いものであれば、口の中がネバネバする・虫歯や歯垢の増加とあまり気にならない症状かもしれませんが、悪化すると強い口臭・舌表面のひび割れ・舌が痛くて喋れない・食べ物が飲み込みにくいなどの症状が出てきます。

唾液には、①食べ物を飲み込み易くする作用②口の中の細菌を撃退する作用③粘膜を守る潤滑作用④潤滑油として舌を守り味覚を促進する作用、等が

院長の独り言

おばあちゃんはいつも飴を持ち歩いていました。これは年を取って唾液の量が低下するからです(男性より女性

の方が低下率が大きいのがおばあちゃんの原因かもしれません)。しかし最近では若い方の間でもドライマウスの症状が増加しています。若い人でペットボトルを持ち歩く姿をよく見かけませんか?そして十年前は250ml缶が主流でしたが、今は500mlのペットボトルと大きくなりました。特別暑い日でなくても皆ペットボトルで口を潤します。これでは、自分自身の唾液で潤さなくても、代わりに潤してくれますから、身体は自ら唾液を分泌しようとしなくなります。またドライマウスの患者さんの多くはドライアイの症状も合わせ持ちます。病気ではなく病人を診て総合的に診断する東洋医学の観点から言うと、過労や生活習慣や体質と原因は色々ですが、気の巡りが悪くなると、自らの気を下げる力が弱まり、熱性である気は上に溜まっていきます。そうすると身体の上の方つまり顔や頭は温められて水分は蒸発していきます。その結果ドライマウスやドライアイといった症状が出てくるわけです。上に溜まってしまった気を鍼で下ろしてあげつつ、身体を改善するのが適切です。

あります。しかし唾液の分泌量が低下する事によって、これらの作用が低下して症状が現れます。年齢によって唾液の分泌量は低下します。しかし最近では、ストレス・不規則な生活・薬の副作用などによって若い女性の方にも増えてきました。現在の治療法では、ドライマウスを治療する方法はなく、症状を緩和させる目的で、保湿ジェルやスプレーを使用します。その他、よく噛んで食べる・リラックスする・規則正しい生活をする・部屋の湿度を気をつける等で治療していきます。



《連載》東洋医学講座

五臓六腑

夏の暑い日、たくさん汗をかきビールを飲むとつい「五臓六腑にしみわたるう〜」って言いたくありませんか?飲酒されない方には、分かりづらい例えになってしまいました。この言葉自体はご存じではないでしょうか。五臓とは、肝・心・脾・肺・腎を言います。六腑とは、胆・小腸・胃・大腸・膀胱そして三焦を言います。一つ聞いたことのない物が出てきましたが、これについてはまた別の機会に触れたいと思います。

西洋医学では、内臓は脳などの中枢神経の命令で働き、各々を独立した器官と考えています。これに対し、東洋医学では、五臓は体の構成部分や精神活動に対しての役割を果たしており、お互いに助け合いバランスを取り合って存在していると考えます。(参考・八月号九月号)

名称だけ見るとさほど違いは見当たりませんが、臓器の名前は西洋医学が誕生する前からありました。例えば心臓は、血液をドクドクと全身に送る働きをします。そこに西洋医学の「ハート」という単語が輸入され、これを日本語でなんと呼ぼうとした時に、ちょうど胸にあるし働きも似てるから「心臓」と呼ぼうとなりました。しかし、東洋医学では、恋をすると「胸がキュンとする」とても感動した時などに「胸がいつぱいになる」と言うような精神活動も心臓の働きと考えますので、西洋と東洋の心臓は、似ていますが違うのです。



医食同源

牡蠣

貧血を防ぎ、スタミナを強化します。精神・神経を鎮める作用があり、貧血・不眠・疲労回復・虚弱体質の改善に高い効果を示すと言われます。また、網膜の発達や視力の回復を助け、眼精疲労を改善すると言われます。さらに血圧を正常値にしたり、コレステロール値を下げるなどの特徴もあり、非常にバランスのとれた食べ物と言えます。

編集後記

五月に新型インフルエンザが報告され、最近には完全に流行となりました。そして待ちに待った??ワクチン接種が開始されました。厚生労働省の発表では、二百人の臨床試験に対し重い副作用が出たのは二人だそうです。そしてワクチンは重症化を防ぐものであって、インフルエンザを完全に防ぐものではないとはっきり言っています。この数字を見た健康なあなたは、それでもワクチンが必要と感じますか?

