

つくほ治療院新聞

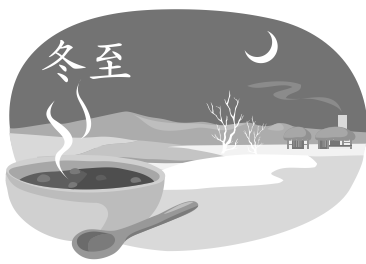
今年もお世話になりました

早いもので今年も師走を迎え、一年も終わりを迎えようとしています。この新聞も今年から始めなんとか一年間頑張ることが出来ました。時間がなかつたり、ネタが浮かばなかつたりと、もう駄目かと思うこともしばしばありましたが、患者さんの温かい言葉が励みとなり頑張れました。紙面をかりて改めて御礼申し上げます。さて、今年一番の出来事と言えば、やはり新型

二十四節季

冬至 (とうじ)

旧暦十一月子の月の中旬で、新暦十二月二十二日ごろです。この日、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなります。そのため昼が一番短く、夜が長くなります。この日を境に、一陽来福、日脚は徐々に伸びていきます。



インフルエンザの発生ではないでしょうか。患者さんの話を聞いてみると、ほとんどの学校で学級閉鎖が出ており、「ついに子供のクラスがなくなった」とか「もうすでに終わった」とか聞き、大方のピークは過ぎたのではないかと感じています。まだ罹っていない方も、感染だけはして免疫は出来ているかもしれないですね。当初新型は季節性より死亡率は低いと言われてきましたが、最近では逆転傾向にあるようです。積極的に感染して

通巻12号

下さいなどとは間違っても言いませんが、感染しないよう一生懸命予防してきても、強毒化した時に免疫が出来ていないのでは、ウイルスに脅え続けるだけです。インフルエンザも風邪の一種です。あまりナーバスになるよりは、自分で免疫を作るのが賢明ではないでしょうか。最近では、ワクチンで軽い副作用や死者が出ています。でも人間で自分で免疫作れちゃうんだから凄いですよね。うがい手洗いで元気に年を越しましょう。



『褒めるということ』

子供については「七つ褒めて、三つ叱れ」とか「叱るより褒めることで人は育つ」とか言われます。褒められた時の嬉しさは、換言すれば、自分の人格が認められた嬉しさ、この世で自分の存在感を確かに感じることに出来た嬉しさなのです。

これは、大人の世界についても同じことではないでしょうか。主婦が家族のために一生懸命用意した料理を褒められた時、サラリーマンが精一杯頑張った仕事の苦労を先輩や上司に認められた時、いずれも確かな充実感が得られ、「また今度頑張ろう」と意欲をかきたてられるに違いありません。

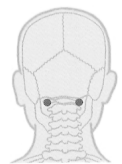
そして褒める場合には、その時の状況やタイミング、さらに相手を理解し、心から相手の成長を願う気持ちで褒めることが大切です。

「一日一話」より

風池

(ふうち)

東洋医学で、邪気とは病気の原因のことを言います。寒・暑・風・湿・熱・燥・火の七つがあり、その中の風の邪気、すなわち風邪が体の中に入って「池」のように留まるところを言います。「風邪入りて邪気溜滞する」と言われるツボ名の由来通り、風邪の特効ツボとして知られています。位置は、頸の後ろの僧帽筋の両外側を、



位置は、天柱の少し上の外側、僧帽筋両外側を、さらに2cmくらい離れた場所にある。

さらに2cmくらい離れた場所にあります。熱っぽい、咳が出るなど風邪の症状以外に、肩こり、頭痛、目・耳・鼻の諸症状にも効果があるとされます。

12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	25	26
27	28	29	30	31		

「胸郭出口症候群」

胸郭とは「胸椎(背骨)と肋骨と胸骨(胸の真ん中にある骨)で作られるもの」を言います。肺や心臓といった胸の中にある臓器を守る働きがあります。この胸郭の出口は、鎖骨と一番上の肋骨の間を言います。(下図参照)ここが何らかの原因で狭くなり、そこを通る神経や血管が圧迫される事によって症状が発症する事を胸郭出口症候群と言います。これも肩こりの一種ですが、特徴的な症状として首や肩回りの凝り感だけではなく、腕や手の方へ痺れや重だるさ・腫れぼった感じ・冷た

い感じなどの症状が出ます。胸郭出口症候群になると、出口が狭くなる姿勢を取ることで症状が強くなったり、広がる姿勢で症状が弱くなったりしますので、つり革につかまったり、高いものを取りうと腕を上げたりすると悪化します。現在の治療法は、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤などを用います。これでも改善が見られない場合には手術も用いられます。二十〜三十代の女性や教師・美容師などの腕を挙げる仕事の方に多く見られます。



院長の独り言

胸郭出口症候群の原因の多くは、やはり肩こりの悪化ではないかと思えます。肩こりは、診断名ではなく症状名なので、頸が原因であれば頸椎症、胸郭出口に原因があれば胸郭出口症候群と言った具合に診断名が付きまます。

筋肉は力を入れると硬く太くなります。腕の力こぶは分かり易いですね。腕を挙げる動作は、筋肉に力を入れている状態ですから、長い期間続けば筋肉は力が抜けにくくなり、太く硬い状態になります。いわゆるコリの状態です。これにより斜角筋の隙間が狭くなったり、鎖骨と肋骨の間の通り道が狭くなったりします。その結果、神経や血管というホースが細くされてしま

い、先にある腕や手に流れなくなつて症状を感じるわけです。この発生箇所によって、胸郭出口症候群は、斜角筋症候群・頸肋症候群・肋鎖症候群・過外転症候群の四つに分類されています。

この疾患の発生機序は、前述のように説明出来るのですが、現代医学ではイマイチ治療法が確立されていません。診断は西洋でも、治療は東洋でいきましよう。

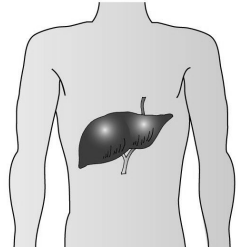
《連載》東洋医学講座

肝臓の生理

「肝は血を蔵す」と言われます。肝臓は血を蔵す(貯めておく)臓器なので、血が不足したり、多くなり過ぎた時に病気になるります。

血がしつかりとあれば、思ったこと考えたことが決断力をもってテキパキと行えます。しかし、疲労や生活の乱れなどで血が不足すると、頭で考えていても体がついてきません。その結果イライラしたり、怒りっぽくなったりします。瞬間湯沸かし器型の方なんかは、カッターと怒るし、少し大人しくすればいいのと思うくらいテキパキ動いたり、喋ります。

血は日中肝臓から出て、全身の筋肉を潤すような役割を持っていきます。そして、夜になるとまた肝臓に戻ってしっかりと収まると睡眠が始まりま



す。ですから、血が不足すると筋肉が引きつったような痛みが出ます。四十肩の患者さんは、腕を上げると「イタタタ」と痛みを訴えます。そして「痛みのせいで夜に目覚めてしまいます」と言います。これは、肝の血が不足した事によって、筋が引きつり痛みを現わし、血が足りないから睡眠も安定せずに目覚めてしま

医食同源

リンゴ

体の水分不足、つまり脱水症状を緩和し、下痢を止める。食物繊維が豊富なので、便秘にもよいとされます。また酸味となるリンゴ酸やクエン酸に、咳を止め、むかつきを抑える効果があるとされています。

編集後記

今年一年つくほ治療院ならびに治療院新聞を御愛顧頂きありがとうございました。文才があるわけでもない私が、ひよんな思い付きで、少しでも初沢という人間を、東洋医学の概念を、健康の大切さを：伝えたいと始めてしまいました。しかし、平均寿命の半分しか生きていない私には、東洋思想を語る上での素養が不足している事を痛感しています。どういう環境があり、どういう人間がいて、何がどのように伝承されて現代に至ったのかという歴史観を身に付けなければいけないと思います。学生時代にやらなかった勉強に、この年になって興味を持ち出すとは思ってもみませんでしたが、日々精進していきますので、来年も宜しくお願致します。

