

つくほ治療院新聞

通巻3号

危ない!? タミフルが効かない

春一番が吹き、梅の花が咲き、春の足音が聞こえてきてワクワクする今日この頃です。寒い寒いと言う日々も、あと少しといったところでしょか？

さて今年の冬は皆さんは風邪などひきませんでしたか？当院にいらつしやる患者さんも風邪やインフルエンザにかかった方が多くいらつしやいました。やはり寒暖の差がある時などに多かつたように思えます。

厚労省の調査で、今年流行

二十四節季

啓蟄 (けいちつ)

旧暦二月卯の月の正節で、新暦三月五日ごろです。冬眠していた地中の虫も、そろそろ穴を啓いて(ひらいて)這い出していきます。



驚蟄

ら薬に頼ることばかり考えないで、

のインフルエンザのソ連A型にはタミフル耐性菌が出来、97%に効なかつたと報告しています。薬の使用に対しウイルスは生き残ろうと変化していきます。ご安心を!? 耐性ウイルスが確認されていないリレンザなる薬もありますから。いや? ウイルスも生き物ですから、生きるために必死です。イタチごつこの戦いは昔から続いているので仕方ないことかもしれませんが、病気になつたら薬に頼ることばかり考えないで、

手洗いうがいをしたり、無理のない生活をしたりと自己治癒力を高めることに努めて下さい。感染しても全員発症するわけではないのですから、負けない身体作りにも力を注いでみてはいかがでしょうか? そして、いざ!! 時に薬に頼るつてのは? 甘くみてる方も多いと思いますが、人間の自然治癒力つて、とんでもなくスゴイものなんですよ。



他人のために生きること

「人生に、ただ一つ、疑う余地のない幸福がある。それは、他人のために生きることだ」

これは、ロシアの文豪トルストイの言葉です。私たちは、一人で生きていけるわけではありません。周りの人たちや社会の多くの人たちのお陰で生かされているといえるでしょう。ですから、他人に対して思いやりをもつて生きていくことは、むしろ当然のことといえるでしょう。

他人から多くの恩恵を受けていながら、他人に無関心であったり、迷惑をかける人がいます。それでいて、満足や幸せだけは自分のものにしたいたいという考え方は、あまりに自分中心なのではないでしょうか。「他人のために生きる幸福」について、しっかりと考えていく姿勢を持ちたいものです。

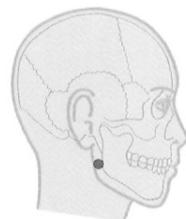
「二日一話」より

頼車

(きょうしや)

「車」は東洋医学では歯車のこと。歯が車のように動くところ、下顎関節を指します。具体的には、下顎の骨の角から耳たぶの方に、1〜2センチ上がった場所があり、口を開けると、窪みができる圧痛点があるところなので、比較的探しやすいです。

このツボは、下顎関節にある病気に有効とされ、歯の痛み、頬の腫れ、顎の腫れ、顔の神経痛やむくみに効果があります。耳の周りには物を噛むための筋肉があり、この筋肉が引きつるなど、けいれんを起こした場合でも、このツボを押すとおさまるとされています。



3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	㉕	26	27
㉙	30	31				

「メタボ」

ここ数年よく耳にするようになったこの言葉、正式には「メタボリックシンドローム」と言います。メタボリックは代謝、シンドロームは症候群という意味ですので、直訳すると「代謝異常症候群」という意味になります。

肥満になると生活習慣病になり、動脈硬化になり易くなります。日本の三大死因のガン・脳卒中・心臓病のうち、2つが動脈硬化が原因となる循環器の疾患ですから、そうならないために動脈硬化を減らしていこうという試みです。

厚生労働省が05年に作成した基準が以下ようになります。おへその高さで測る胸囲が男性85cm・女性90cm以上

院長の独り言

確かに肥満はお勧めできません。しかしこれはちよつと行き過ぎている気がします。暴飲暴食に運動不足は本人の自覚次第。でも安心して下さい。ここを厳しく言いたいのではありません。義務付けられた指導を受けてもそこが変わらなくてはいいけません。

先日、厚生省の研究班の中間報告がありました。女性の胸囲は90cm以下ではなく、80cm以下が適しているというのです。どつちもアウトの方はゴメンナサイ：しかし、この境界にいる方は、今まで問題なしだったのに突然メタボと認定されるかもしれません。血圧だつて年齢と共に上がるのは当然なのに、40歳も70歳も同じ基準で病気にされます。メタボも日本肥満学会と国際糖尿病連合では基準数値が違いますから、健康な方も病気になるったり病気が健康になりかねません。ですから数値を参考にすることはとても大切な事ですが、薬を飲んで標準数値になっているからと安心するのではなく、自身の生活習慣を見直すことが大事なんです。そうすれば自然とお腹のお肉も減ってくるのでは？

で中性脂肪・血圧・血糖値の数値が規定以上になるとメタボと診断されます。

メタボと診断されると特定保健指導が義務づけられます。特定保健指導では、自分自身の健康状態と、どうしてそういう状態になったのか、運動や食事などの生活習慣との関係を理解してもらい、自分で生活習慣の改善を実行できるように、医師や保健師の方々と共に計画を立て、3〜6か月にわたる指導・支援が行われます。

と色々難しいことを言っています。が、要するに内臓脂肪をためすぎると肥満となり、いろんな病気になるので気をつけて下さいってことです。



《連載》東洋医学講座

東洋医学の起源

お腹が痛い時ついついお腹に手を当てたり、どこかにぶつけた時に痛い痛いといふと撫でさすったという経験を誰しもしていませんか？きつと大昔の人々も同じような事をしていたはずで「手当て」これが医術の基本です。しかし、人間と他の動物の違いは道具を使う知恵があることです。人間は石という道具を使いました。これが、

鍼の起源と考えられています。「へん石」と言われ、化膿した場所に傷をつけ膿を出すという外科的に用いられたのが始まりとされています。その後、動物の角や竹や木を用いて治療していった。ある時、腕に傷をつけて膿をだしたら肩が楽になった。足を温めていたら頭痛が楽になった。このような経験を口から口へ手から手へ伝えていくうちに何か系統があるようだ：と学説が出来て医術となつていったのです。これが経絡治療の始まりです。この間、数えきれない程の臨床経験が繰り返されました。その延長上に自分が生を受け鍼灸に出会ったわけなので、これに自分の経験を積み重ねて未来へ受け継いでいかねばなりません。なのに長い年月をかけ、多くの臨床経験によつて出来た理論を無視して、「痛いところに鍼をする」では、石や角を使っていた時代と同じ治療になつてしまいます。先人の努力を無視した治療は、進歩ではなく退化です。何故皆それを望むのか？



医食同源

生姜

体を温め、発汗を促す作用があります。風邪の初期で寒気がするとき、すり下ろして砂糖を加え、熱湯を注いで生姜湯を作ります。これを服用し、温かくして休むと、汗をかいて熱が下がります。生姜は、お腹を温め、芳香と辛味によつて食欲を増進し、消化をよくするので、お腹が冷えて下痢をしやすい、吐き気がしたり、お腹が張ったりする人によいとされます。また蜂蜜を加えた生姜湯は、咳を止め、喉の痛みを和らげます。

編集後記

世界経済に続き、日本政治も破綻寸前？これからこの世はどうなっていくのか？考えれば考えるほど心配です。でも「元気があればなんでも出来る」健康でさえいれば乗り越えられると信じています。

