

つくほ治療院新聞

通巻4号

人は誰でもいつか、
おくりびと、おくりびと、おくりびと...

このキャッチコピーは、この度「日本アカデミー賞最優秀作品賞」「アカデミー賞外国語映画賞」を受賞した「おくりびと」のもので。この作品は、主演の本木雅弘さんが、青木新門さんの著書「納棺夫日記」を読んで感銘を受け、映画化された作品です。

昭和の中頃までは自宅で亡くなる人が大多数でした。しかし現在では、病院死が大半となり、死というものを身近に体感し命とは何ぞや?と心に響かせる機会は減ってしま

いました。誰もが死は辛いものでしょう。しかし老いて亡くなる姿は、まさに命をかけて命の大切さを教えてくれるのではないのでしょうか?目の前に苦しむ人がいれば、助けたいと思

うのが医療人であり人間でありますから、否定はしません。しかし、点滴の針跡が痛々しく残る腕や意識もないのに管をつないで生かされている姿を見ると、晩秋に枯葉が散るような自然な感じを与えません。この

普遍的なテーマは簡単には解決できませんが、その場面に立会い、誰かがやらなければならぬ納棺というお仕事にテーマにしたこの映画、是非とも鑑賞したいと思いま



す。左側にも書いてある通り、命や健康のありがたみを感じて「生きる」人生をおくりたいものです。

『失う前に感謝』

失って初めてはじめて、失ったものの大きさや大切さに気づくことがあります。物の豊かさの中にあっては、物があることが当たり前になり、なかなか感謝することは難しいものです。

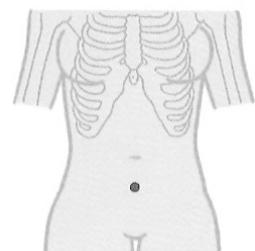
しかし、失ってからありがたさを感じても、失ったものを取り戻すには大変な努力が必要です。健康であることや家族が楽しく団欒できることの幸せに感謝して生活することが大切です。

感謝することによって、心にゆとりも生まれ、周囲に対する優しさもにじみ出てくるものです。それらの優しさに触れ、それを自分も持ち続けようと努力したときから、昨日までとは違った自分を感じるに違いありません。

関元

(かんげん)

関元は「元気の元締め」と呼ばれるほど、健康で元気でいられるために覚えておきたい重要なツボの一つです。おへその真下に指四本分(三寸)下がったところにあ



ります。このツボは、かなり応用範囲が広く、消化器から生殖器、泌尿器にまで効果があるとされます。例えば、尿意が頻繁に起こる、下部の冷えや膨張感といった胃腸障害をはじめ、

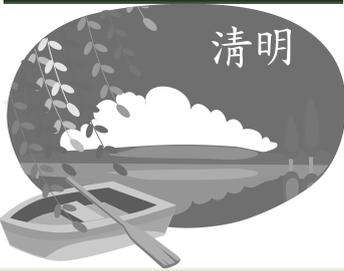
精力減退、さらに月経痛、月経不順、子宮筋腫、子宮内膜症などの女性特有の症状緩和にも効果を発揮するといわれています。

清明

(せいめい)

二十四節季

旧暦三月辰の月の正節で、今年には新暦の四月五日になります。桜花爛漫、天地万物清新の気が満ち溢れてきます。



清明

4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		

「一日一話」より

「頭痛」

頭痛は大きく分けて一次性と二次性に分類されます。

一次性の頭痛は、原因となる他の病気がなく、繰り返して起こる慢性のものを言います。これには、主に3つあり、

緊張型頭痛：全体の六割がこのタイプで、締め付けられるような痛みが特徴です。ストレスや肩凝りが関係すると言われます。

片頭痛：全体の三割がこのタイプで、持続時間が長く、ズキンズキンと脈打つような痛みが特徴です。片頭痛と言っても両側に痛みが出ることもあります。

群発頭痛：発生機序が分かかっていませんが、強烈な痛みで目の奥をえぐられるような痛みです。

二次性頭痛は、原因となる病気があり、その症状として頭痛が起こります。クモ膜下出血や脳腫瘍など原因が特定出来るものもありますので、経験のない痛み・症状が悪化・全身症状を伴う・麻痺や痺れを伴う等がある場合は必ず病院に行って下さいね。

ちなみに肩が凝り過ぎると頭痛がしまつて方が多いですが、肩凝りが頭痛の前の信号で、これ以上放つて置くと頭痛になりますよというサインですから、その身体の叫びを無視してはダメですよ。



院長の独り言

「そのことを考えると頭が痛い」「それが頭痛のたねだ」と何かにつけて困った時に頭痛が使われるのは何故でしょうか？東洋医学的にはイライラしてストレスをためると肝を傷り、気を下にさげられなくなり上の方に溜まって頭痛が起こると考えられています。ですから、「段取りよく物事を進めたい」とか「やり始めたら最後までやらないと気が済まない」などの人がイライラして起こることが多いようです。ひどい頭痛が出た時は薬がないと過ごせない場合もあるでしょうが、薬は症状を和らげるもので治すものではありません。頭痛が起こらないようにするためには、薬に頼るより頼らない方がずっと効果的で安全です。実際腹式呼吸を続けた方が薬以上に改善されるデータも出ていますし、同様に鍼灸治療で上に溜まった気を引き下げる治療をしていくことも効果的です。薬の副作用欄に頭痛が記載されている薬剤を探索すると千件以上のぼりまです。頭痛の予防には薬より効果的で安全な方法を選択してみてはいかがでしょう。

《連載》東洋医学講座

東洋医学の発展

鍼灸の本場は中国でしょうか？答えは最後にして：紀元前七百年頃～四百年頃に産業の進歩とあいまって、経済・社会・政治・文化などが大きく発展しました。このような歴史的情勢の中「黄帝内経」という最古の中医学書の原型が作られました。黄帝内経は素問と靈樞からなっていて、素問には人体の生理・病理・養生についての一般論が、靈樞には鍼灸治療を行うための診断法や手技について記されています。こうして東洋医学の基礎が作られました。



北部では、寒さが厳しく遊牧の民は乳を主食としていたため腹の張る病気が多く、灸療法が発達しました。南部では、高温多湿の平野で酸をたしなみ、血行障害・手足の引きつりや痺れが多く鍼療法が発達しました。東部では、海に近く塩分が多い食事のためできものや腫れが多く外科療法が発達しました。西部では、山岳で寒いため脂肪太りになり内臓の病気が多く漢方が発達しました。

各地域で発達した療法が日本に伝来し、独自の概念が加わり日本の風土に合わせて優しい鍼灸に姿を変えたのですから、二千年以上の歴史を無視した治療は東洋医学ではないと思います。最後に、起源は中国で正解ですが、治療法などは日本特有のものなのです。



医食同源

落花生

呼吸器の潤いを増して咳を鎮め、胃の働きを調整してゲップを抑えるとされます。タンパク質やカルシウムが豊富で、乳汁分泌を促進する作用があるので、妊婦・産婦や幼児の発育のための栄養源としてもよいとされます。また、細胞や脳の若返り、老化防止の作用もあるとされます。

編集後記

暖かな日があったり、日が伸びてきたり、花粉が飛んだり？と自然から季節の変化を感じますが、この季節ばかりはちよつと嬉しく感じます。今年初めて水戸の偕楽園に梅を見に行つて来ました。梅を見ているよりは何処に行くか分からない娘の背中を追っかけている方が多かった気がします。そして、もうすぐ桜のシーズン!! 気象庁は「平年より早い地点が多い」から「かなり早い地点が多い」に変更しました。もうすぐですね。今年は何処に花見に行こうかな？

