

# つくほ治療院新聞

通巻6号

## 新型インフルエンザ発生

メキシコで新型の豚インフルエンザ発生が報道されてからまもなく一ヶ月が過ぎようとしています。今の世の中は交通機関が発達し、どこかで発生した感染症も、あつと言間に拡大してしまい、今では世界で六千人以上が感染し、六十五人の死者が出ました。(14日現在)

本来インフルエンザは、鳥↓人や豚↓人には感染しませんが、97年に香港で鳥↓人が確認されたことにより、近いうちに新型のインフルエンザ



## 芒種

(ぼうしゅ)

二十四節季

旧暦五月午の月の正節で、新暦の六月五日です。芒種とは、芒(のぎ)のある穀物を植えつける季節を意味していますが、農家はことのほか多忙を極めるころです。



何故かという、A型は人だけでは

が流行するかもしれないと騒がれました。18年のスペイン風邪・57年のアジア風邪・68年の香港風邪のよきに、インフルエンザは30〜40年の間隔で猛威をふるって来ましたので、周期的にもそろそろ突然変異を起こす可能性が高いというのも手伝ったのかもしれない。インフルエンザにはA B Cと三つの型があり、流行するのはAとB型、世界的流行を起こすのはA型のみです。

なく、鳥・豚・馬など幅広い宿主を持つているからです。今回のウィルスもスペイン風邪の子孫と言われています。基本的にウィルスは同種の宿主で生存しています。鳥インフルエンザも鶏では致死的になりますが、カモやアヒルでは病気になるかもしれません。これだけ世の中が騒いで予防接種や薬に莫大なお金をかけて戦ってきた相手は、姿を変えて生存し続けるのですから、共存を考えた方が得策な気もありませんか？



## 『相手を思いやる心を育てよう』

韓国には「カササギの餌」という言葉があります。どんなに貧しいときでも、秋の日に実る柿を全部取ってしまわず、一つ二つはカササギのために残しておく、その“ゆとりの精神”を韓国の人は大切にしてきました。かつて貧しかった日本にも、同じような話や精神がありました。この心は、豊かになつたからといって、捨ててしまつてよいものではありません。

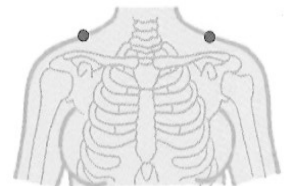
豊かな時代ゆえの、心の歪みや貧しさも指摘されている今日、むしろ貧しい時代の日本で発揮されていた“相手を思いやる心”をもう一度取り戻し、子供たちの心の中に育てていかなければならないでしょう。

「一日一話」より

## 肩井

(けんせい)

「井」は井戸のこと。「肩」を巡っている全身の活力となるエネルギーが湧いてくる、まるで「井戸」のようなツボという意味で名づけられました。首の根元と、肩先とちようど真ん中にあります。このツボを中心に、首筋、肩の先にかけて処置する技法を「肩井の術」と呼ぶくらい、肩のツボの中ではもつとも重要な場所。肩が凝ると、無意識に押ししている人も多いためです。首や肩の凝り、五十肩、寝違えはもちろん、目・耳・歯の諸症状、頭痛、めまいにも効くとされます。



## 6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				



# 「胃痛」

胃痛とは原因は色々ですが、胃疾患に由来される痛みを言います。日常我々が多く耳にするものには、胃炎・胃潰瘍・胃ガンなどがあります。まず「胃炎」です。これは胃の内側の粘膜に傷がついた状態です。急性であれば、刺激の強いものやアルコールの取り過ぎによって起こります。慢性はこれらの原因を繰り返すことにより慢性化していきます。次に「胃潰瘍」です。胃炎のひどいものと考えてもいいと思います。胃炎は表皮レベルの損傷だったものが、潰瘍では真皮を越えて

深い傷になったものです。表面が削られたと言ってもいいと思います。ですから出血したり滲出液がでたりして治っても傷痕が残ります。その結果再発し易く癌化の可能性もあります。これでもまだ放っておくと胃に穴が空いて腹膜炎を起こし命に関わるかもしれません。しかし、胃痛の原因は生活習慣と密接に関係している場合が多いです。ですから、もう一度自分の生活を見直すことにより改善するはずで、胃腸症状は心の鏡とも言われます。痛みをこまかさず向き合ってください。



## 院長の独り言

若い頃は、いくら飲んでも食べてもなんともなかった胃が近頃調子が悪い。そんな方も多いはずで、目には見えませんが胃だつて年を取ります。そうすれば必然的に同じことが出来なくなり、ますます。「えっ、まだまだ若いですか？」失礼しました。でも症状を訴えるという事は体のサインですから、無視してはいよいよになってからでは、治療も大変なものになります。例えばストレスの多い方は、日頃精神的に緊張状態が続いています。緊張して交感神経が優位に働けば血管は収縮し血流不全を起します。短時間ならすぐ修復しますが、長く続けば胃炎や潰瘍に移行します。またタバコを吸う方なら、煙により唾液を減らし消化に負担をかけます。止められない方は、良く嚙んで唾液を分泌を促し、少しでも消化の負担を減らす事をお勧めします。茨城県民なら誰しも御存知!?!の鹿島アントラーズの内田選手が先日、胃痛のため試合を欠場しました。これは痛み止めの服用のし過ぎが原因でした。スポーツ選手はある程度仕方ありませんが、一般の方は我慢出来る範囲であれば副作用の方が大き過ぎます。薬で痛みをこまかすのは止めて、早めに治療と生活改善しましょう。

《連載》東洋医学講座

## 陰と陽

日かげと日なた。下と上。内と外。夜と昼：これが陰と陽の関係です。言葉にしてしまうと簡単過ぎてこれ以上でもこれ以下でもありません。これをどう治療に結びつけるかが難しいところです。

一般に陽とは、積極的に動くもの・外向的・上昇的・温熱的などを意味し、陰とは、相対的に静止したもの・内向的・下降的・寒冷的などを意味します。古典書の素問に「清陽は天と為り、濁陰は地と為る。地気は上りて雲と為り、天気は下りて雨と為る」と載っています。このように温まると水

陽	上	外	昼	熱	男	背
陰	下	内	夜	寒	女	腹

が蒸発して雲になります。雲は冷やされてまた雨となって地面を潤します。どちらがなくても成立しません。上があるから下が存在します。下がなければ上は存在しません。

人間の体も同様で、気は上に昇っては下へ降り、下へ降りては上に昇って健康を保ちます。そこで調子を崩すと気が上手く巡らなくなり、気は陽性なので、放っておくと上に溜まっています。その結果、肩が凝る・頭痛・眼精疲労などの現代人に多い症状が出てくるわけです。そこで気を下に引き下げてあげると改善されるわけです。これが陰と陽のバランスを整えてあげる。つまり気の流れを整えるという事になるのです。こ

医食同源

## バナナ

体の潤いを増して、ほてりやのぼせ感など、熱を冷ます作用があるとされます。微熱や高熱による喉の渴きを癒す作用もあります。腸の働きをよくして、便秘や痔の出血を改善するとされます。免疫力を上げる働きがあり、ガンを予防するとされます。また高血圧の予防にもよいでしょう。

編集後記

GWに家族サービスが出来なかったので、少し遅れたGWと、休みを利用して家族で初めてのドイツ・ニーランドに行きました。もうすぐ3歳の娘はミッキーさんやプーさんに会って大興奮でしたが、大人にとっても本心に夢の国って感じでした。心のデトックスとでもいいかもしれません。日常の悪い心がどっか行ってしまいます。本当の世の中があんなに悪い事なんて起こらないでしようね。親バカながら、帰りの車で寝ながら手を振る娘の姿が最高のご褒美でした。

