



# つくほ治療院新聞

通巻7号

## 今年のチャンスは2回!!

早いもので今年も折り返し地点です。これからは後半に向けてまた気合いを入れ直し頑張りたいと思います。が：高温多湿の日本のこの時期は、気合いどころかムシムシジメジメで過ごしにくい季節です。そこで、精のつくものでも食べて元氣を出そうというのが「土用の丑の日」です。この時期だという事は御存知の方が多いですが、何故この時期なのか御存知ですか？土用は今だけでなく各季節にあります。各季節になる前の約十八日間を土用と言います。今年は八月七日が立秋

なので、夏の土用は七月十日から八月六日になります。同じように五月五日は立夏なので、四月十七日から五月四日が春の土用になります。裏面にも書いてあるように古人はなんでも五つに分けるのが好きで、季節も春夏秋冬…と分けていました。一つ足りない…そこで、各季節にある土用の中で一番臓腑に影響がある夏の土用を入れて五つにしました。また干支も五つに分類し、丑を土に配当しました。何故ウナギを食べるのかは、色々と諸説があり

### 二十四節季

## 大暑

(たいしよ)

旧暦六月末の月の中気で、新暦七月二十三日ごろです。このころ暑さは絶頂に達し、夏の土用もこのころです。



ますが、商売繁盛や無病息災の意味も込めて、暑さ厳しく夏バテし易いこの時期にウナギを食べて元氣を出そうという考えから始まりました。ちなみにウナギの漁獲量・消費量の多い長野県岡谷では、夏だけではなく、冬の土用でもウナギを食べているそうです。長野の方でなくても、今年は一九日と三十一日と二回も土用の丑の日がありま



### 『動物園の象』

ある動物園の子象は、柵の外に出たい一心で、何度も乗り越えようとしますが、柵があるために出来ません。やがて挑戦することをあきらめ、柵の中だけで生活するようになりました。それから月日は流れ、子象は立派な大人の象に成長しました。柵もゆうゆうと越えられるほど大きくなったのですが、乗り越えようとします。結局その象は、その後も柵を乗り越えようと挑戦することもなく、そのまま一生を送ったということです。

これと同じようなことが、私たち人間にもあるのではないのでしょうか。簡単に乗り越えられる柵なのに、自身の考え方のクセで、つい難しい、出来ないと考えてしまったり、あきらめていることが意外に多いのではないのでしょうか。

「一日一話」より

## 合谷

(ごうこく)

手の甲を見ると、親指と人差し指のちようど分かれ目にくぼみがあります。それが合谷です。

由来は、手の甲にあるくぼみが「谷」のようであるからです。そこから、体の中を巡る活力となるエネルギーが湧き出ていることを示しています。このツボは、幅広い症状に活用できるとされています。目・鼻・歯の痛み・ニキビやおでき、喉の腫れや痛み、発熱など、首から上の部分に現れる症状から、肩凝り、大腸の病氣、



ストレスにも効果があるとされます。万能ツボとして覚えておくと重宝するかもしれません。

### 7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	

# ヘルニア

最近では誰もが聞くこの言葉。腰椎

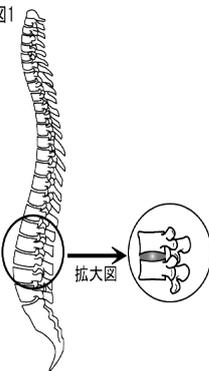
ヘルニアとか頸椎ヘルニアと聞いたりする方も多いのではないのでしょうか。

ヘルニアとは「ぶちゅつと出ちゃった」もので、以前はヘルニアと言え

ば、臍ヘルニアや鼠径ヘルニアの事でした。これは腸がお腹の中の圧力が強くてお臍（へそ）から出てきたり、鼠径部（某有名人のコマネチのライン）から出てきてしまうものです。このような状態が腰や頸に起こったものが腰椎・頸椎ヘルニアと呼ばれます。当然

頸や腰から腸が出る事はなく椎間板が出ます。

頸も腰も背骨の一部分で、背骨



## 院長の独り言

御存知の方もいたかもしれませんが、ご存知ない方にとっては大変だなと思われたでしょうか。ヘルニアと

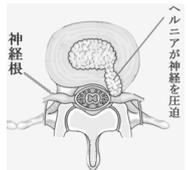
聞くと手術をしなければならぬと考えるかもしれませんが、決してそうではありません。実際、ヘルニアと診断を受けた方でも、はりきゅうで（ヘルニア

はそのままで）症状は良くなります。ヘルニアは早急に手術が必要ではない

場合がほとんどですから、はりきゅう治療を施してから手術に踏み切っても遅くはありません。腰が痛い・脚が痺れると病院に行き検査をすると、最近のMRIが素晴らし過ぎて、ほとんどの場合なんらかの異常が出てしまいます。今

回の痛みの原因は別のものであるにも関わらず、検査したのために、今抱えているものと別のものが出てしまう場合もあります。実際ヘルニアがあってもな

は椎骨と呼ばれるブロック状の骨が積み重なっていて、その骨と骨の間を椎間板がクッションの役割として入っています。この椎間板は



グミの真ん中に餡が入ったような作りをしていて、圧力がかかると餡がグミを破って出てきてしまいます。この飛び出した部分が神経に触れる事で痛みが生じます。頸の神経に触れると腕に、腰の神経に触れると足に痺れや痛みが生じます。何故、頸と腰に多いかと言いますと、人間が生まれた時の背骨は後湾（後ろにわん曲）しています

が、二足歩行になるために成長と共に頸と腰が前湾へと変化していきます。その結果、過度の負担がかかった時に耐え切れずヘルニアになります。

《連載》東洋医学講座

## 五行論

前回はなんでも陰と陽の二つに分ける話（陰陽論）をしましたが、今回はなんでも五つに分ける話（五行論）をしていきます。

何故？五つに分けたかは色々な説があります。木・火・土・金・水を、中国の古代人が、不可欠の基本物質と認識していたことから、これらと結びつけて考えることで分かり易く自然と生まれたのだと思います。この五つにはそれぞれ特性があります。例えば「木は曲直を曰う」とされ、曲直とは樹木の成長する形態であり、枝が曲直しながら、上と外に向かって伸びる姿を現しています。ここから、成長・昇発などの作用や性質を備えている事象をすべて木に配当させます。ちなみに肝臓にもこのような働きがあり、木に配当されます。これらの考えを人間の生理や病理などの医学に応用するようになり、五行論が医学として発展しました。

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	土用	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱

今の西洋医学先行の鍼灸治療では、世界の成り立ちを原子や分子または細胞から説明しているとしていたため、五行論は受け入れにくくなっています。しかし人間や病気はまだ未知の世界が多いですから、科学的に考えるよりも健康を維持するためにどうすればいいか考えた古代人の方が自然のような気がしませんか。

医食同源

## 肝(きん)

肝と腎を強くする作用があり、滋養強壯と老化防止の効果があるとされます。免疫力を高め、細菌やウイルスに対抗するレチノールや、皮膚や消化器官内の粘膜を正常に保つビタミンB2、骨や歯を丈夫にし、精神の安定を図るカルシウムなどが、バランスよく含まれています。淡白な食事になりがちな夏に、スタミナ強化と夏バテ解消の目的でよく食べられています。

### 編集後記

長かったW杯予選も終わり、無事日本代表が四大会連続の出場を決めました。これでスタートラインに立っただけと言った岡田監督。出場しただけで盛り上がった十年前と、この変化が歴史なのでしょう。なんでもそうかもしれません。やっと出来るようになったことが、当たり前になり、また新しい目標が出てきて進歩する。そんな治療家でありたいものです。

