

# つくほ治療院新聞

謹賀新年!!

明けましておめでとうござ  
います。本年も皆様の健康維  
持のお役にたてるよう精進し  
て参りますので、宜しくお願  
い申し上げます。

さて一月も七日になると、  
七草を食して無病息災を願  
います。正月で疲れた胃を休め  
る意もあります。呪術的な  
要素で食べられる方が多いと  
思います。このように、健康  
のために人は知恵を使いま  
す。例えば、野菜ジュースを  
飲んだり、サプリメントを  
取ったりしての方も多いと思  
います。確かに、肉食が中心  
だとついつい野菜不足になり

二十四節季  
小寒 (しょうかん)  
旧曆十二月丑の月の正節で、新  
曆の一月六日ごろです。寒気日増  
しに加わり、降雪をしばしば見る  
ようになります。



ますし、ビタミン  
は体にいいからと補いたく  
なるのも分かります。しか  
し、今の世の中で摂取不足  
なのはカルシウムくら  
いで、ほとんどが取り過ぎて  
います。栄養失調で病気に  
なる人は、今の日本では皆  
無と言つていいでしょう。  
逆に栄養過多で病気になる  
人が、大変多くみられま  
す。糖尿病・高血圧・高脂  
血症などがいい例です。健  
康にいいからとあれもこれ  
もと口に入れば、良い物  
まで悪く働いてしまいま  
す。肉と野菜のバランスを



通巻13号

考えて、野菜を増やすのなら  
ば、肉を減らす方にしてみては  
いかがでしょうか。でも腹一杯  
食べたいと言う方の気持ちは分  
かります。人はとても弱い生き  
物ですから、たまには、破目を  
外さないといつまらない人生に  
なつてしまいます。おおいに破  
目を外しましょう。でも翌日食  
事の量を少し減らしたりして、  
体のために何か一つ減らして  
みる一年を過ごしてみ  
てはいかがでしょう



## 『「間」をおくことの大切さ』

現代は日々膨大な量の情報が飛び交い、すばやい変  
化、スピードが求められる時代となりました。あわただ  
しい時代といつてもよいでしょう。このような時代、発  
車間際に閉まりかかるドアへ飛び込むサラリーマンはあ  
とをただず、信号が青色になる前に飛び出す人もいま  
す。「間」を置くゆとりがなくなつてきている気がしま  
す。

忙しく、ゆとりのない生活はストレスを生み、周囲へ  
の配慮と感謝の気持ちを忘れさせます。「忙」という字  
は「心を亡ぼす」と書きます。「心」と「亡」を縦に重  
ねると、「忘れる」という字になります。かけがえのな  
い人生ならば、うるおいのある人生となるよう「間」を  
持つゆとりと感謝の生き方を目指したいものです。

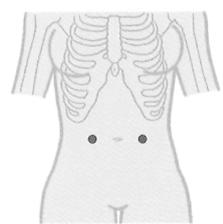
「一日一話」より

## 天枢

(てんすう)

東洋医学では、おへそ  
から上の部分を「天」、  
下の部分を「地」と呼ん  
でいます。また「枢」と  
は、かなめ・大切な、と  
いう意味です。

天枢はちょうど、東洋医学で言う、天地の気  
(生命エネルギー)が交差するところにある重要  
なツボです。具体的には、おへそを中心に、人  
差し指と中指を2本分ほど並べた外側あたりに  
あります。  
胃下垂や便秘など、消化器系の胃腸の症状に



おへその両脇から、人差し指と中指2本分ほど並べた外側にあるのが、この天枢。

効果があると言われてい  
ます。その他にも、泌尿  
器・生殖器・膝の炎症や  
腰痛にもいいとされてい  
ます。

## 1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
⑳	24	25	26	㉑	28	29
㉓	31					

## 「腰痛の新常識」

ぎっくり腰のような突発的なものから慢性的な腰痛と色々とありますが、実は、最新の画像検査でも原因が分からない腰痛があり、現代医学でも解明されていないものが多くあります。検査で原因が特定出来るものは15%、特定出来ないものは85%です。この結果、腰痛は「安静にし過ぎない」「心の問題が影響している」という新しい考え方が出てきています。

少ししました。また、今まで腰痛の原因は腰の骨の問題と考えてきましたが、心理・社会的問題が関係していることが分かってきました。実際、画像検査でヘルニアや変形があっても痛みのない人もいれば、ヘルニアや変形が無くても痛みがある人が結構います。ですから、原因の特定出来ない85%の腰痛は、「痛みと上手に付き合う」「体を動かす」「ストレスをためない」「好きなスポーツや趣味を諦めない」の3つを推奨したところ15%減です。



## 院長の独り言

右の文章はNHKのある番組の内容を要約したものです。今まで、ほとんどの腰痛の患者さんに対して、「問題

ありませんから痛み止め出しておきます」とか「湿布しておいて下さい」とか「ヘルニアが原因でもないのに手術したり」としていただくせに、何を今更言っているのかと思ってしまうました(怒)。二千年以上続いて来た東洋医学をないがしろにし、現代医学が一番偉い図式を作り、たかだか百五十年位で「心の問題が原因」と、いかにも新しい発見とばかりに言い出しましたが、東洋医学は、二千年以上前から病気だけでなく病人を診て、心身を対象に治療を行ってきました。もちろんそこには心の問題が含まれています。だから血液を送るだけのハートではなく「心の臓」と言うのです。下にも書いてあるように、心臓は血液を送るだけではありません。人間は心のある生き物です。生物実験で数値が良くなったからと言って、そこに心はありません。植物人間を治療するならば、これで要が足りるかもしれませんが、我々人は人です。精神論だけで語れば、幽霊になってしまいます。植物人間+幽霊つまり肉体と精神が合わさって、初めてこの世に生きる人となるのです。

《連載》東洋医学講座

## 心臓の生理

陰と陽で比べた時に、陽は外向的・活動的・上昇的です。この陽気を多く持つ臓器が心臓です。そして、心臓は夏気に通じています。夏は万物が繁り盛んに栄える季節です。これは夏は陽気が旺盛な季節だからです。東洋医学では、季節同様、人間の体も自然と調和することで健康を保つことが出来ると考えています。ですから夏は人体においても陽気が盛んになるので、適度に陽気を発散させる必要があります。陽気を発散しないと、ただでさえ体内に熱がこもっているのに、外界の熱を受けてしまいます。臓に熱を受けると臓は働かなくなり死亡します。夏に脳梗塞が多いのはこのためです。現代医学では、夏は汗をかいたために体内の水分量が減少して脳梗塞が多く発症すると言っていますが、東洋医学では、昔から分かっていました。



また、脾(消化器と捉えて下さい)は心の血の陽気を受けて働きます。適切に心が熱を持つと脾がよく働き食欲が旺盛になります。逆に心の陽気が少なくなると脾の働きは弱くなり食欲がなくなります。これは、運動することは体にいい事だと言って、夏の暑い時期に運動すると必要以上に汗をかき過ぎて、陽気が少なくなり食欲が低下します。現代風に言えば、夏バテと言えるでしょう。夏は何もなくても汗をかきますから、無理やり汗をかく必要はありません。しかしエアコン必須の時代ですから、夏に汗をかかない人は、適度に汗をかくてあげる事が、健康を保つ秘訣かもしれませんね。

医食同源

## 大根

消化酵素のアミラーゼが、炭水化物の消化を促進します。特に、胃に残った食物の消化を促します。胸やけ・胃もたれ・食べ過ぎてお腹が張る、などの症状を緩和し、消化不良による下痢を改善します。毛細血管を強化して、止血する作用があり、吐血や鼻血などによくとされます。また発ガン抑制の効果があり、ガン予防にもよいとされます。

## 編集後記

09年は世界的な不景気という中お陰様でたくさんの方に出会い治療させていただく機会を頂戴しました。ありがとうございます。10年もまた多くの方に会い、治療させていただき、経絡治療の素晴らしさを伝えられればと思います。少しでもいいものを提供出来るよう東洋はり医学会で技術研鑽に励みますので、また一年つくほ治療院と治療院新聞を宜しくお願致します。

