



# つくほ治療院新聞

○○な秋!!

記録的な猛暑だった夏も、ようやく終わりを告げ、秋の季節がやってきました。読書の秋、運動の秋、食欲の秋：と色々な秋がありますが、皆様はどのような秋をお過ごしでしょうか。

私が思い付くのは実りの秋。六年前につくばに来てから、季節に合った食材や、取れたての新鮮な食材を口にした時、自然環境のありがたさを感じるようになりました。最近、有機野菜が人気ですが、普通の野菜より値段が高いのに人気があるのは、安全性が高く栄養分が豊富だから

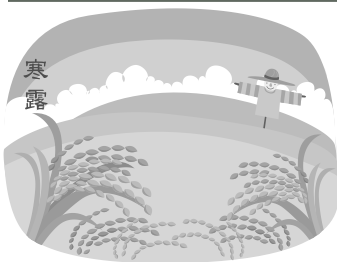
ではないでしょうか。有機農法はリスクも大きく、自然環境をうまく捉えて対処しないと実らない物ですが、上手に育て収穫された野菜は、雑菌への抵抗力が強く、野菜その物も力を持っているそうです。有機農法は、しっかりととした生きた土を作らなければ成り立ちません。栄養がない土には化学肥料で栄養を与えなければなりません。そして、化学肥料で育てると弱い野菜になるので農薬を使わなければならないのです。

## 寒露

(かんろ)

二十四節季

旧暦九月戌の月の正節で、新暦十月八日ごろです。朝露をふむと一段と冷たく、そぞろ秋が深まりゆく候です。



通巻22号

人間の体でも同じような事が言えるのではないのでしょうか。痛ければ痛み止め、アトピーにはステロイド、細菌感染には抗生物質などは、結果は早く良好のように見えますが、段々と量が増えたり、強い薬が必要になったりします。一つ一つの症状を抑えて終わりなら薬の方が早く良い結果が出るかもしれませんが、それでは、弱い身体を作ってしまうです。患者さんの体を細かく診察し、体に合わせたツボや手法を用いる事で、自然治癒力を高め、強い身体を作った方が、実りある人生が送れるのではないのでしょうか。



### 『仕事とは感謝を表す一つの方法』

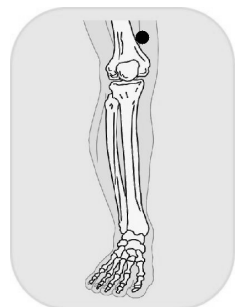
社長や上司は、利益をあげることも大切ですが、部下の身の上を思いやり、部下の幸せのために努力し、部下は、業績をあげることも大切ですが、社長や上司に安心を与えるように心がけることが、明るい職場をつくりま

す。  
利益や業績をあげるために仕事をするのではなく、人間が幸せになるために仕事をするのです。その仕事によって、自分や関係する人、そして社会の幸せの分量が増えてこそ、仕事の価値があるといえるでしょう。いわば、自分が日々従事している仕事や職務は、社会や人々の恩恵に対する感謝を表す一つの方法であり、自分が生かされていることに對する報恩の一つであると考えれば、感謝の心で仕事に取り組むことができるでしょう。

「一日一話」より

## 血海

(けっかい)



「血」は、血の道です。「海」は集まる所という意味です。従って、血の海を指し、血の道に関する病気を治すツボです。場所は、膝の皿の内側の縁を指三本分くらい上がった所にあります。

血の滞りを取り除き、血液の循環をよくしてくれるツボなので、女性特有の生理から起こる月経不順・月

経痛・下腹の張りなどの症状に効果があるとされます。また、むくみ、膝の痛み、腰の痛み、肩凝り、頭痛などにも効果があるとされています。

### 10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						

# 「薬で起る」胃潰瘍

皆さんは胃潰瘍というと、ストレスなどを感じた時に発症すると思っっている方が多いと思いますが、そのような原因が無くても、薬を服用する事で自ら胃潰瘍を作ってしまう場合もあります。代表的な物に、解熱鎮痛薬・ステロイド・抗生物質などがあります。この中で特に常習して服用する可能性のある物に、解熱鎮痛薬があるのではないのでしょうか。この解熱鎮痛薬はNSAIDs(エヌセイズ)と呼ばれ、非ステロイド抗炎症薬「Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs」の頭文字を取ったものです。では、何故この薬が胃潰瘍を作るのでしょうか。

痛む所には、プロスタグランジンという物質が出て、炎症を起し痛みや

## 院長の独り言

痛みの出ている部分だけを見れば申し分のない治療法ですが、人間の体というのは全体のバランスによって保たれています。この他にも、風邪をひくと白血球が増加しウイルスを外に追い出そうとし、免疫を高めるサイトカインが分泌されます。そこにNSAIDsが来ると、サイトカインが増え過ぎ、自分の体を攻撃し破壊する場合があります。バファリンという有名な薬がありますが、これにはNSAIDsの一種のアスピリンが入っています。そのため小児用には、自分の体を攻撃しないよう、NSAIDsではないアセトアミノフェンに変わっています。半分は優しさで出来ているし、半分の量なら大丈夫だろう言って、大人用を子供に飲ませる事はしないで下さいね。ちなみに、坐薬も吸収した後は同じように血液中を巡りますから、胃には関係ないなんて思わないで下さい。

熱を出します。だったらこの物質を抑えて痛みは止めようというのが鎮痛剤です。それがNSAIDsです。痛む場所だけにしか効果が無いのなら問題ないのですが、薬というのは、体内で吸収されて血流に乗って巡りますから、必要のない所でも働いてしまいます。それが胃です。胃の中ではプロスタグランジンが胃酸から胃壁を守る粘液の分泌を促進しています。NSAIDsを服用すると胃壁を守る粘液が減ってしまうために胃酸が増え、自ら胃の損傷を起し潰瘍を作ります。



胃壁の損傷を抑えるために胃酸を抑える薬を飲むことで治療していきます。

《連載》東洋医学講座

## 東洋医学の疾病観

現代医学では、医学検査上で異常が見つかれば病気が、見つかれば健康と診断します。つまり全ての人間は「健康人」か「病人」の二種類しか存在しない事になります。これが現代西洋医学の特徴ではありますが、検査上異常は無いが症状はあるというグレーゾーンの人間は多くいます。ここをしっかりと診ているのが東洋医学の特徴です。このグレーゾーンを「未病」(みびょう)と言います。

元々人間には素因と言って、体質的な気のパランスの片寄りを皆持っています。例えば胃腸が弱い体質の方がいます。ここに精神的ストレスが加わったり、暴飲暴食、冷たい床の上にしたなどの原因が加わりますと、お腹が痛いなどの症状が発症します。

東洋医学では、体質に天候の変化・過度のストレス・精神的負担・飲食の不適・過労などの原因が加わり、体の中の陰陽・気血・臟腑・経絡などのバランスを崩した結果、病気になると考えます。ですから、病気の原因となる基に気をつけながら、体質的に弱い部分を治療しておけば病を未然に防げるというわけです。体質的に胃腸が弱い方が、好き勝手食べて飲んでも大丈夫な体にする事は難しいですが、生活に気をつけ、治療を続けることで、回りの人と同様な生活を送れることは人生を有意義なものにするのではないのでしょうか。

医学検査は、その症状が命に関わるものか見極めるのに大変素晴らしいものですから、決して疎かにはしないで下さいね。



医食同源

## 梨

九十%以上が水分で、体の水分や血液などの潤いを増して、余分な熱を冷まします。口や喉の乾燥感、夏バテ、空咳、痰、便秘などを改善するといわれ、疲労回復にもよいとされます。タンパク質分解酵素を含み、肉類などの消化をよくします。また利尿作用や酒の解毒作用もあるので、二日酔いやむくみなどにもよいとされます。

執筆余話

聞き飽きていると思いつつも、患者さんと顔を会わせる度に「暑いですね」と言ってしまう夏でした。日頃から体を冷やす事は良くないと言っていますが、エアコンを入れて外側から、冷たい飲み物で内側から冷やす事も致し方ない夏だったと思います。しかし、冷やし過ぎが良くないのは間違いありません。冷やし過ぎて、内に熱をこもらせてしまった方は、運動の秋です。汗をかいて発散し、これからの冬に備えましょう。

