

つくほ治療院新聞

通巻23号

COP10 (コップテン)って何!?

COPとは、Conference Of the Parties の頭文字を取ったもので、10月18日から名古屋で開かれた国際会議です。これは、様々な生物を守るために生物多様性条約を結んだ約190の国が集まる会議で、92年から2年ごとに開催され、今年で記念すべき10回目を迎えたため、COP10と呼ばれます。

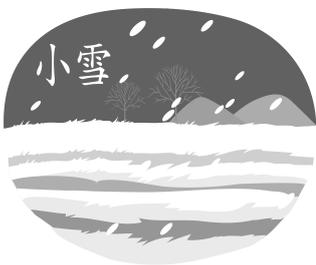
小学校の時に習ったと思われる「食物連鎖」って覚えていますか? 草原に生えた草を草食動物が食べ↓草食動物を肉食動物が食べ↓死骸やフンが植物の栄養になり↓草木がまた育つというものです。

二十四節季

小雪

(しゅうせつ)

旧暦十月亥の月の中気で、新暦十一月二十二日ごろです。冬もやや進んで、北国から初雪の便りが訪れる候です。



COP10では、この地球上には様々な生き物がいてバランスが保たれているので、その生き物たちが生きていくために環境破壊の制限や捕獲量の制限について、また途上国と先進国のバランスを公平に保つための方法について世界中から集まって話し合われます。人間も生き物の一つですから、生きるために地球の資源を利用しなければなりません。しかし、科学や工業が進歩する事により、我々人間だけが快適に過ごせるようにしてきた結果、地球上のバランスが崩

れ、絶滅する生き物が増えています。現在年間千種類の生き物が絶滅していますが、このままでは将来年間一千万種類の生き物が絶滅してしまうと言われています。ウイルスや細菌などの病原体は、ある特定の宿主では大した問題ではないですが、違う宿主になると異変を起こします。この元の宿主が絶滅して居なくなれば違う宿主へ行かなくてはならなくなり異変を引き起こすかもしれません。今を快適に過ごすために人間がわがままを通し続けられれば、いずれ地球はバランスを崩し大変な事になるかもしれません。このCOP10をきっかけに、皆様も生活を見直してみるのは、いかがでしょうか。



『共感的に「聴く」』

人の話を聞く場合、その内容だけでなく、相手の感情や心理状態も「聴く」ことが大切です。たとえば、A君がお母さんに「けがをした犬がいたよ」と言うとき、A君には何とかその犬を引き取って世話をしたいという哀願の気持ちがあるのです。それは、お母さんが子どもの顔や目を見つめて共感的な気持ちで聴けば、自然と分かることです。そうすることで、A君は充実感を味わい、安心感を持ってお母さんと心からつながっていくこととなります。

これは、親子に限らず、夫婦でも、お年寄りとの間でも、友人同士、職場でも大切なことです。共感的に「聴く」ことにより、相手に喜びや心の充実感を味わわせ、本当のつながりを作っていくことができるのです。

「一日一話」より

至陰

(しいん)

「至」は、至る届くなどの意味で、「陰」は、陰陽の陰です。

つまり、足の陽から陰に至るツボという意味です。

場所は、足の小指の外側で、爪の付け根付近にあります。

足がはてる・冷える、分娩障害、難産、頭痛、鼻づまり、排尿困難、肩凝り、腰痛などに効果があるとされます。その中でも、胎



児の位置異常である「逆子」に対するお灸が有名です。



11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				

「脂質異常症」

脂質異常症とは、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪といった脂質が過剰になったり不足したりする状態を呼びます。総コレステロールというのは、善玉(EDL)と悪玉(DL)のコレステロールを合わせて呼びますが、総コレステロールが高くても、善玉が多い場合には、問題にはならず、逆に総コレステロールが低くても、悪玉が多い場合には問題となります。これでは、病気の本質が分かりにくいいため、以前「高脂血症」と呼ばれていたものが、07年より「脂質異常症」と呼ぶ名が変更になりました。

脂質異常症になり、血液中に脂肪が増えても症状は全く出てきません。しかし、コレステロールが血管の内側に

院長の独り言

先日、日本脂質栄養学会が今迄の常識を覆す見解を示しました。それは「コレステロール値が高い方が長生き出来る」というものです。コレステロール値を低下させる薬を飲んで心臓病への予防にはならず、高コレステロール値であるほど死亡率が低くなり、むしろ下げすぎると死亡率が上がるといった最近の海外の研究結果をもとに、このような見解を示しました。

…という事は、健康になれますと言われ、信じて薬を飲んできた患者さんは、多額の費用を払って、むしろ健康を害する事をしてきたのでしようか？だからと言って、暴饮暴食を勧めてる訳ではありませんので、拡大解釈しないでください。コレステロール高値を「悪と主張する日本動脈硬化化学会」VS「善と主張する日本脂質栄養学会」の今後の対立に注目です。

貯まり過ぎると動脈硬化になり、いずれは高血圧となり、心筋梗塞や脳梗塞になってしまいます。現在、日本の死因の一位は癌ですが、二位の心臓疾患と三位の脳卒中は、どちらも動脈硬化が原因の病気という事から、放つてはおけない疾患の一つです。

原因の八割以上が生活習慣です。で、長年の積み重ねが原因で発症しています。まずは生活習慣を改善し、それでも効果がみられない場合は、薬物を使って治療していきます。

ちなみに、コレステロールは悪者のように聞こえますが、脂も身体にとって必要不可欠な栄養素の一つですので、適切な量は保たなければなりません。



《連載》東洋医学講座

病因

現代医学において、病気の原因(病因)は、ウイルスや細菌などの小さな病原体であったり、栄養素であるビタミンやミネラルの過不足などと考えます。対して東洋医学の病気の原因は、内因・外因・不内外因と考えます。

内因：怒・喜・思・憂・悲・驚・恐

外因：風・暑・火・湿・燥・寒

不内外因：飲食・労倦・房事・外傷など

内因とは、人の内側。つまり精神活動が極端になる事が病気の原因となる事です。現代ではストレスと一言で片づけてしまいましたが、イライラするストレスもあれば、怒られるのではとビクビクするストレスもあります。これらの原因によって現れる症状にも変化があるわけです。

外因とは、人の外側。つまり環境の変化が病気の原因となる事です。現代は生活環境が人にとって住みやすいように変えられているので、昔ほどは多くはないようですが、寒さで風邪をひいたり、湿である低気圧が近づいて関節が痛んだりする事は、現代でも見られます。

不内外因とは、内因でもなく、外因でもない物が病気の原因となる事です。飲食の過不足や仕事のし過ぎ、足をひねって捻挫したなどです。

このように分類して人の身体を診ていくと、現代医学だけでは説明しきれない症状も原因が診えてきたりします。



医食同源

山芋

胃腸の働きを良くし、慢性下痢を止めるなどの作用があると考えられます。肺の機能を高め、長引く咳を改善したり、腎臓の機能や生殖機能によいとされます。遺精(精液の漏れ)や多量のおりもの、頻尿などの症状の改善にもよく、また常食することにより、糖尿病に効果があるとされています。

執筆余話

一面のCOP10の記事は、原稿を書いた時点で、具体的な報告は出ていませんでしたが、皆様のお手元に届く頃にはマスコミ等で発表されている事だと思えますので、是非注目してみてください。ちなみに、多くの国が参加する国際会議に大国アメリカは参加していません。これは自然界に存在しない生命体を作り出す遺伝子組み換え作物に力を入れてるからです。これにより従来ある物が圧迫されてしまう可能性があります。我々が生きやすくなるために力を注ぐと今後はどうなってしまうのでしょうか。

