

つくほ治療院新聞

通巻15号

西洋と東洋の医学の未来!!

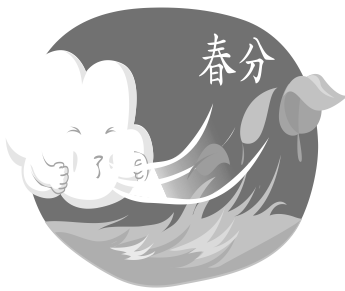
先日、私の所属する東洋はり医学会の外來講師として、日本薬科大学統合医療教育センター長の永田勝太郎先生が講演されました。非常にいいお話だったので、一部をご紹介します。現代医学は、動物実験をベースにした統計により、人間は全て同じという前提で始まっています。そして原因を明確化するために診断や検査を行い、原因を見つけ除去す

春分

(しゅんぶん)

二十四節季

太陽の中心が春分点に達し、太陽黄経零度になり、地球上の昼と夜の長さがほぼ等しくなります。この日を境に昼が徐々に長くなり、夜が短くなっていきます。旧暦では二月卯の月の中気で、新暦三月二十一日頃になります。



は、うまくコントロールしてあげれば、もう一

度健康に戻れます。しかし、放っておくとやがて器質的疾患になります。代表的なものに心筋梗塞・脳梗塞・癌があります(現代医学が得意とするのはこの段階です)。そして最後は致命的疾患にかかり死を迎えます。病気を診る上で、現代医学のように数値化することも大切ですが、東洋医学のように一人一人に合わせた医療も必要です。現代医学と東洋医学をうまくバランスを取りながら、人間として全体的な機能を高めていく事が今後求められる医療であります。とおっしゃっていました。



『家庭のモラル』

ほんの小さなことにも「ありがとう」の言葉を添えた
いし、また「ごめんなさい」と謝る心も大切です。人間
はだれでも失敗があり、そうした弱さを持つことで、私
たちはまたお互いに愛し合っていることができるので
しょう。もしまったく失敗のない、完全な人間がいたと
したら、愛するよりも恐れてしまう、つまり近寄りた
い人なのではないでしょうか。みんな欠点だらけです。
その欠点を許し、見せ合ってしまう場所が家庭でもある
のです。お互いに許し合い、いたわり合うところに家庭
のモラルが成り立つのでしょうか。

「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」そうし
た小さな言葉、ちよっとしたいたわりこそ大切にしま
しょう。

「一日一話」より

曲沢

(きよくたく)

曲沢の「曲」は曲が
ること、「沢」は草と
水が接するくぼみのこ
とです。ツボの由来通
り、体の中で一番曲げやすい、肘の内側の
くぼみにあるツボです。

見つける時は、手のひらを上にして肘を
軽く曲げます。肘の内側を触ると、関節部
のちょうど真ん中に硬い筋があるのがわか
ります。この筋の小指側、関節部に出る横
じわの上にあります。

肘や指先の痛み、手の痺れ、精神が不安

定な時、心臓病にも効果
があると言われていま
す。



ひじの内側の曲がり目の中央
にある硬い筋の小指側にある。

3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			



「冷え性」

西洋医学では病気として扱ってはもらえませんが、「冷え」を主症状に訴える方はたくさんいます。恒温動物の人間は、体温をほぼ一定に保つ働きがあります。暑いと感じると体の表面の毛細血管を広げて汗として熱を放散し、体温を下げたり、寒いと感じると毛細血管を収縮して体温が外に逃げないようにします。これらを調節している自律神経の働きが上手くいかないと、いつまでも収縮したままで血行障害が起き、冷えを感じるようになります。このように自律神経の働きが悪いと、冷

え性だけでなく、肩凝り・下痢・便秘・疲れ易い・不眠など、たくさん不快症状を訴えやすくなります。原因としては、運動不足・食生活の乱れ・数十年では、それだけではないようです。エアコンにより温められた部屋から寒い外に出たり、暑い季節に涼しい部屋で過ごすことで体温調節機能が落ちます。冷蔵庫の普及に伴い、冷たい飲食を簡単に体内に入れることで体を冷やします。また、どの野菜も一年を通して食べられるようになり、冬に夏野菜を食べ、体を冷やします。



院長の独り言

西洋医学には「熱」の概念がありますが、「冷え」の概念はありません。例えば、捻挫して赤く腫れ熱があれば冷やしたり、風邪をひいて発熱すれば熱を下げることはしますが、手足が冷えたり、体温が低く調子が悪いものには治療を施せません。捻挫の発赤や風邪の発熱などは、人間が生きていくために正常な反応ですが、これらを抑えつづけます。何故そうするかというと、治す事はとりあえず置いておいても苦痛を軽減することが目的だからです。本来正常な反応は治療して、正常ではない冷えは治療しないという矛盾が生じています。鍼灸医学では、冷えのタイプを三つに分けられます。一、手足の末端が冷える：下にも書いてあるように、脾の気が足らないために、飲食を胃に入れても消化吸収して全身に送れないために起こります。二、足が冷える：気が上に滞ったまま下に降りてくることが出来ないために起こります。三、全身が冷える：体の表面を温めることが出来ないために起こります。鍼灸では、これらのような根本の原因を治療することで、改善を促します。ちなみに冷え性を「冷え症」と言わないあたりが、現代医学では病気と診ていない所以かもしれません。

《連載》東洋医学講座

脾臓の生理 その2

五臓は、どれも大事で一つとして欠けるわけにはいきませんが、先月お話ししたように脾は中央に属しますから、臨床を行っている脾が一番重要に思えてきます。その理由の一つに、脾は現代医学でいう消化器のようなものだからです。脾臓は、口から飲食を取り入れて、消化吸収し、後天の精である気血津液を作ります。ここで気血津液が作られないと全身に巡らせる元が減ってしまいますから、以下のような症状が出て来ます。

一、倦怠感：気血津液を十分に作れないと、体はもちろん腕や足にまで栄養が行き届かないので、体や手足が重い・だるいと訴えます。

一、胃腸障害：特に下痢や軟便傾向が強く、腸が弱い方は、食べ過ぎや冷飲食でお腹を下したり、腹痛が多くなります。逆に胃症状の方は、暴饮暴食や生活の乱れが起こりやすくなります。

一、手足の冷え：上記にも書いてあるように、冷え性の中でも、手も足も冷えるという方は、脾で十分に気血津液が作れず、手先足先まで巡らせることが出来ずに冷えが起きています。

一、関節痛：胃腸の働きが弱ると余分な水分が発散されなくなり、節々に停滞して痛みが出ます。運動をする方は水分を多く摂り、脾に負担をかけるので関節に痛みを持つようになります。

このように、中央部がしっかりしていないと、末端に影響が出てきます。部分だけではなく、全身の状態を診るのが東洋医学の特徴です。

医食同源

キャベツ

キャベツに含まれるビタミンUやKは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療によく、また痛風発作を予防します。ビタミンKには血液の凝固作用があるため、胎児や乳児の脳内出血を防ぐとされます。妊婦や授乳中の母親が摂るとよいとされ、他にジアスターゼなども含まれ、消化を助けます。外葉と芯の近くに多量のビタミンCを含み、さらに外葉にカロテンを含んでいます。これらには抗酸化作用、免疫強化作用があります。キャベツ特有の香りであるイソチオシアナートには、ガン予防の効果があるとされます。

執筆余話

暖冬予想の今シーズンは、至る所で大寒波でした。そんな冬もそろそろお別れのようですね。

