

つくほ治療院新聞

通巻20号

食中毒に御用心!!

梅雨も終わり、いよいよ夏の季節が始まりました。高温多湿の日本では、カビや細菌が、最も繁殖しやすい季節で、気温27度・湿度80%を超えると食中毒注意報が発令されます。今年はその中でも、病原性大腸菌O-157などの腸管出血性大腸菌感染症が例年を上回るペースで発生しています。重症の場合は死に至る事もありますが、ほとんどの食中毒は嘔吐・下痢・腹痛が数日続いて治ります。症状は毒素を出そうとする体の反応ですから、脱水症状に気をつける

れば、無理して止める必要はありません。皆さんはO-157が、非常に怖い病原菌で、熱処理を行い徹底的に消毒しないといけないイメージがあるのではないのでしょうか？毒素は強いので気をつけなければならぬのは間違いありませんが、とっても弱い菌なのです。環境中に普通にいる常在菌があると弱くO-157は負け敵のいない世界一衛生的な給食センターで事件は起きるのです。街の屋台では、

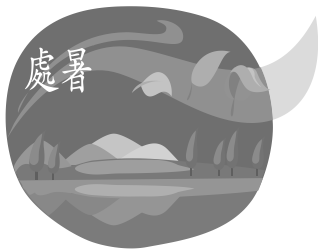
まず感染することはないでしょう。最近

処暑

(しよしよ)

二十四節季

旧暦七月申の月の中気で、新暦八月二十三日ごろです。暑さもようやくおさまり、朝夕は初秋の気配がただよみます。



処暑

境が良くなり過ぎて、無菌状態になってきています。元々私たちは、カビや細菌と共存して生きてきました。時には発熱や下痢を起こす事もあります。その度に、免疫が強化されて強い人間となっていく。この過程を避けてしまおうと、逆にアレルギーなどを起こしやすい体質になってしまっています。不衛生な昔や発展途上国にはアレルギーなんて存在しません。人間には免疫、つまり疫を免れる機能が備わっています。これは、感染する度に無料でバージョンアップしてくれます。しかし、加齢・ストレス・疲労などで低下します。正常に作動するようにメンテナンスに心がけましょう。



『親心をすべての人々に』

人間の心の中でとりわけやっかいなのが、嫉妬心・ねたみ心です。他人の失敗に同情するよりも、他人の成功に称賛をおくることのほうが難しいといわれています。競争に敗れて破産した店の主人に同情することは案外やさしいのです。自分の優位性は少しもくずれないからです。しかし、競争相手が幸運に恵まれたり、大成功を収めたとき、心から祝福できるでしょうか。

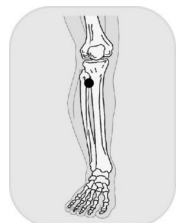
子供の成長についても同じです。わが子に対して、素直で優しい良い子に育ってほしいと願わない親はいません。「幸せになってほしい」という親心を、我が子だけに限らず、すべての子供、すべての人々に及ぼすことが出来るなら、この世はもっと住みよくなることでしょう。

「一日一話」より

足三里

(あしさんり)

「三」は、東洋医学でいう天の数で、大切な幸運の数を意味します。「里」の字は、田と土に分解され、稲という意味も含んでいます。そこから転じて食べるものと関係する胃腸の事を示します。場所は、膝の皿のすぐ外側の下のくぼみと、外くるぶしの上端を結んだ線上から、指三本分のところにあります。



胃がいれん・胃炎・胃弱・下痢や便秘などの消化器疾患などに有効とされ、また無病長寿のツボとして、昔からお灸に用いられていました。

8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
⑳	23	24	㉕	26	27	28
㉙	30	31				

「脊柱管狭窄症」

背骨は、椎骨というブロック状の骨が首から腰まで縦に積み重なっています。この背骨の中央に管状の空間が開いています。これを脊柱管と言います。脊柱管は、脳から続く脊髄が通っているため、丈夫な骨の中を通って守られています。この脊柱管が狭窄、つまり狭くなってしまう疾患です。首・背中・腰どこでも発症しますが、腰で多く発症するため、腰部脊柱管狭窄症についてお話します。

生まれつきの広い狭いの差はありますが、年齢に伴う変化が現れて発症します。脊柱管が狭くなると、その部分が圧迫されて、そこより下が栄養障害

院長の独り言

腰痛の中でも、比較的年齢を重ねてから出てくる疾患の一つに、この脊柱管狭窄症があります。年齢を重ねてから発症するということは、やはり年齢的な変化が大きく関わります。ですから、どうしても治療には時間を要してしまいますし、完全に元通りというのも難しい場合もありますが、この疾患は、早急に手術をしなければならぬものではないので、鍼灸治療を行った後に、改めて検討しても遅くありません。ただし、神経障害の部位によつては、尿や便の機能障害が出る場合など、早めの手術が必要になるケースもありますから、医師に相談して下さい。昔、さほど年をとつてもいない、レントゲンしか撮っていない、間欠性跛行もないのに、医師に脊柱管狭窄症だと診断されたと言う患者さんが何人もいました。そんなはずはないと思っていました。ある時気が付きました。脊椎間(せきついかん)狭窄だ!!全く別物なのですが、その方にしてみれば、脊柱と脊椎、どちらも大きな違いではなかったのですね。

の状態になり、痛みや痺れの症状が出てきます。ちょうどホースの根元をつままれて水の流れが悪くなった状態です。よつて、治療は圧迫の原因を取り除いて、流れをよくすることを目的に、薬物療法・物理療法・手術療法などが行われます。脊柱管狭窄症の症状として特徴的なものがあります。それは、間欠性跛行で、一定時間は歩けるのですが、それを越えようと下肢に痺れや痛みや脱力感が出てきます。しかし、前屈みになったり、しゃがんで休むことで、また歩けるようになります。ですから、前屈みの姿勢を取る自転車などは、意外と普通に乗れたりします。



《連載》東洋医学講座

経絡とは

当院で行われている治療は経絡治療ですから、経絡無しでは考えられません。さて、経絡とは何なのでしょう。経絡とは、人体を縦方向に走る経脈と、枝分かれして横方向に走る絡脈を合わせたものを言います。縦横に走る経絡上を気血が通り、体内の臓腑や皮膚・筋肉・骨など全てに気血を行き渡らせます。全身に行き渡ること、人の体は健全な生理活動を行うことが出来るわけです。この経絡の気血が、ある経に多すぎたり少なすぎたりとバランスを崩すことで病気になる症状を現わします。よつて、患者さんから症状を聞いたたり、経絡を触ったり、脈を診たりして、何処の経絡に問題があるか診断していきます。どの経絡に問題があるか分かったら、その経脈上にある経穴(ツボ)に鍼灸をして、弱つて足りない場合は補法の手法で気を補つてあげます。また邪気が入つて多くなつて居る場合は、瀉法の手法で邪気を取り去つてあげます。



このようにして、経絡上の気血のバランスを整えてあげる事によつて、人間本来備わっている自然治癒力が高まり、病気を治していきます。

ちなみに経絡治療とは、昔から行われてきた治療なのですが、西洋医学の導入により刺激治療に変わってしまった鍼灸治療と区別するために名付けられました。

医食同源

トマト

緑黄色野菜は、色素成分の一つでもあるカロテンを含みます。トマトに含まれる色素成分のリコピンは、カロテンの2倍もの活性酸素の除去能力があり、抗ガン作用も認められています。ビタミンA・C・Eをバランスよく含み、これにより抗ガン作用が顕著になるとされています。また、動脈硬化の予防や抗アレルギー作用などもあるとされます。口の渇きを止め、体液を補充し、食物の消化を助け、夏バテ予防にも効果があるとされています。

執筆余話

4年に1度のサッカーW杯も、日本代表の躍進により大盛り上がりの中、終了しました。睡眠不足に気がつけました。言っていた自分も、南アフリカ時間の生活になり、時差ボケになってしまいました。毎日レベルの高いサッカーを見られてお腹いっぱいになりましたが、終わった時は怪しさと同時に、やっと終わったという安堵感もあったりして。また4年後のブラジルまでお預けです。

