

つくほ治療院新聞

通巻25号

今年の干支は「卯」!!

新年明けましておめでとう
ございます。本年も経絡治療
の技術研鑽に精進し、皆様の
健康のお役に立てるよう努め
て参りますので宜しくお願
い申し上げます。

あるようです。
インドでは、何故カメは
寝ているウサギに一言声
かけて起こしてやらなかつ
たのかとカメが悪者になっ
ています。教訓は、友情を
大切にしないといふこと。

さて、本年の干支は卯です
が、ウサギが登場するお話で
有名な「ウサギとカメ」の話
は皆様も御存知ですね。足は
遅くとも真面目に走ったカメ
が勝ち、怠けたウサギが負け
てしまうお話で、真面目にコ
ツコツ努力する大切さを教え
てくれています。一見ウサギ
が駄目に聞こえてしまうこの
話も、世界では色々な教訓が

カメを先に走らせて、ゴー
ル近くで格好良く追い抜い
うと考えていたのに、追い
抜けず負けてしまいました
た。教訓は、もう少し早く
始めればよかったです。
カメルーンでは、親類の
カメたちを集め、走る道に
一定間隔で隠れてもらい、

ウサギが途中で確認する度に傍にカメがい
ると思わせる事で、ウサギは死に物狂いで
走り、ついに倒れて死んでしまいました。
教訓は、準備や知恵が大切だと。

イランでは、自分そっくりの弟のカメに
ゴールにいてももらう事で、ウサギがどん
なに速く走っても負けてしまいます。教訓
は、意味のない争いをするなど。

このように国によって教訓の違うお話で
すが、皆様はこれらのお話をどう感じまし
たか？私は、ウサギになんか
目もくれずゴールだけを見続
けたカメのように今年も頑張
りたいと思いました。



『知識や経験を応用する力』

考える力というのは、分からない答えを見つけないと
して、持っている知識や経験をあれこれと組み合わせ
て、新しい何かを生み出す力ではないでしょうか。分か
らないことでも知識を組み合わせれば解決する、という応
用力こそ考える力なのです。知識だけでは、人生の問題
は解決しません。その知識を正しく有効に活用して考え
るからこそ、難しい問題も解決に向かうのです。

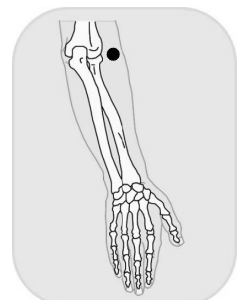
私たちの日常生活でも、仕事で行き詰ったり、人間関
係で悩んだり、いろいろと難しい場面に出会います。こ
うしたときに、よりよい解決策を見つけて困難を乗り切
る力は、知識や経験だけではなく、その知識や経験を正
しく応用する力、つまり考える力がなければならぬとい
うでしょう。

「一日一話」より

曲池

(きよくち)

「曲」は曲が
る、「池」は
いけ・たまる
という意味
で、肘の曲が
る所に位置するツボで、池のよう
に気が溜まる所を現しています。
場所は、肘を曲げて内側に出来る
シワの親指側の端にあります。
曲池は大腸との関わりがあり、下
痢や便秘に効果があるとされます。
その他、肘の痛み、肩から腕への痛



みやだるさ、鞭打ち症、
頭痛などにも効果がある
とされます。



小寒

(しょうかん)

二十四節季

旧暦十二月丑の月の正節で、新
暦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。



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
⑬	17	18	19	20	21	22
⑮	24	25	⑳	27	28	29
⑳	31					

「不眠症」

私たちの身体の中には体内時計と呼ばれるものがあります。この体内時計とは、体温や血圧やホルモンによって朝に目覚めて、昼間に活動し、夜は眠るという行動を一日周期になるよう調節しているものです。これが加齢や不規則な睡眠リズム、精神状態などによって狂いを生じて睡眠に影響が出る事を不眠症と呼びます。

寝つきが悪くなる「入眠障害」は、原因として、まだ体が眠る状態になっていないのに、早く床についてしまう年配者の場合と、精神状態がリラックス出来ていないために眠れない若者の

場合があります。体内時計を調えるために決まった時間に起床し、夜はリラックスしてから眠るよう心がけま

す。夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」は、原因として、昼間の活動が少ないのに体が求める以上に寝ようとす



院長の独り言

西洋医学的に不眠症を診ると右記のようになりますが、東洋医学的に不眠症を診ると以下のようになりま

す。東洋医学では陰陽の働きを大事にします。朝になると陽気が出てくるために目が覚め、昼間は陽気が出ている事で活動的になり、夜になると体内である陰の部分に入って眠りにつきます。この陰陽の巡りがうまくいかなくなることで不眠が起こると考えます。パソコン業務などで眼を酷使することで頭や眼などに熱がこもります。これが下に降りてくれば眠れるのですが、仕事をし過ぎたために降りて来ず、いつまでも頭が働いて、夜中に目が覚めたり、頭を使っているようで熟睡出来なくなります。また、胃が冷えていたり水が停滞していると、陽気が入って来にくいため寝つきが悪くなります。こういう人は、温かい物を摂ると寝つきが良くなります。胃が冷えて胃腸の働きが悪いので、陽気が朝になっても出て来れず、いつまでたっても起きられません。このように不眠を捉えたと日常生活を見直して改善につながるのではないのでしょうか。

《連載》東洋医学講座

内因と怒

病気になる原因には、内因と外因と不内外因の三つがあるとお話ししました。この中の内因とは、別名七情と言います。七情つまり七つの感情として、怒る・喜ぶ・思う・憂う・悲しむ・恐れる・驚くがあります。これらの感情を極端に経験すると病になると東洋医学では考えます。

人にはそれぞれ性格がありますから、何かしらの事があったても、怒る人もいれば怒らない人もいます。例えば嫌な事があった時でも、怒る人もいれば、悲しくなってしまう人もいます。また思い悩む人など色々あります。ですから同じ出来事があったても、その人の性格いわゆる体質によっても変わってきます。ですから、内因はその人の性格と体質に影響する部分が大いと言えます。

怒

肝の性質には、何事にも積極的でテキパキと物事を片付けるといふものがあります。これは肝に貯えられる血の働きによるものです。肝の血がしっかりとあれば、思った事や考えた事に決断力を持って実行出来ます。しかし、物事を緻密に計画的に行おうとすると血を消耗してしまうため、血が不足して、頭で考えるほど物事が実行出来ずイライラと怒りつぽくなります。ですから、何事も計画的に進めて、やりだしたら止まらないなんていう性格の人は、血を消耗しやすいという事ですから、イライラし易い事になります。



医食同源

サプリメント

高熱やのぼせ、気分がイライラを鎮めるとされます。また、のぼせによる鼻血を止める作用があるとされます。ビタミンCが豊富で、肌の新陳代謝を活発にして、シミやソバカスを防ぎます。ペクチン、ヘミセルロースなどの食物繊維が多く、便秘に効果的です。煮て食べると胃腸の働きによいとされます。

執筆余話

今月の一面にあるウサギとカメの話で、カメはゴールだけを見続けたというのは、W杯ベスト16に進出したサッカー元日本代表岡田武史監督の言葉です。もし周りを気にして自分を曲げて勝っても、おそらく達成感はないでしょうし、負けても後悔が残ったと思います。自分を信じ続ける事は、一見簡単なようで、大変難しい事だと思えます。私も経絡治療の道をひたすら進み続けられるよう、今年一年頑張りたいと思います。

