

# つくほ治療院新聞

通巻35号

## センチメンタルな秋…

朝晩の気温も低くなり、緑々しかった葉も色づいてきました。地面に落ちる葉を見ると何故かセンチメンタルな気分になる今日この頃…。陽の季節である夏が終わり、陰の季節である冬に向かう今の時期は、ちよつと物悲しく感じる季節なのです。しかし、この状態が度を超したり、季節に関係無く気分が鬱するようになると話は少し変わってきます。

「生きていたくない死にたい」と自ら命を絶つてしまふ自殺者が毎年3万人以上います。国内観測史上最大の3月の地震での死者・行方不明者の約2万人を凌ぐ人数が毎年です。また、教職員の休職・退職者の半分以上が精神疾患というデータもあります。

## 立冬

(りつとう)

二十四節季  
これより冬に入る初めの節で、太陽黄経二百二十五度の時をいいます。旧暦十月亥の月の正節で、新暦十一月七日ごろです。日脚も目立って短くなっています。

そんな時代に登場したのが「血液検査によって鬱病の診断が可能になる」というものです。今迄は医師の主観によって診断されていましたが、科学的かつ客観的に診断が可能になり、早期発見につながるというものです。



立冬

一つの指標として取り入れる事は、大企業の中で早期に対処出来るのかもしれませんが、あまり検査の数値が前面に出してしまうと、患者さんの表情や声の感じも聞かずに診断が下されてしまうかもしれません。患者さんが求めているものは、病名を付けることではなく、病苦から救ってもらおうことのはずなのに…

「医は仁術なり」つまり、医は人命を救う博愛の道であるという言葉があり、東洋の思想には心と身体は一つである「心身一如」の教えがあります。我々人間は、血や涙だけでなく『心』のある生き物です。これを忘れることなく患者さんと向かい合っていく事が我々鍼灸師の仕事なのではないかと思えます。

## 『人は迷惑をかけるもの』

人はだれも、一人では生きられないように、人に迷惑をかけずに生きることができません。生きるためには、自然が育てたもの、人が手をかけたものを食べ、汚物を出します。

それは、人間関係でも同じことです。生きています、他の人に何らかの影響を与えています。ですから、迷惑を一切かけないというのは無理なことです。人に迷惑をかけて生きていくのだから、それ以上に人のお役に立とうとする気持ちが尊いのでしょうか。

人が生きている限り、お互いに迷惑をかけ合っているのですから、相手を許し、相手の欠点を包み込むような心で、豊かな人間関係を築くことが大切です。

「一日一話」より

## 光明

(こうみょう)

「光」は、ひかり・輝く・照るから転じて、彩る・艶・盛んなりの意味です。



「明」は、あきらか・とおる・あかしの意味になります。つまり光明は、症状が明らかに現れるツボという意味になります。

場所は、外くるぶしの中央の一番高い所から、真上に指幅五本分ほど上がったところで、二本の筋肉が縦に走る間になります。

## 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			

8日の午前中はお休みです

熱があるのに汗が出なかったり、体内に熱がこもったり、頭部に症状がある時に効果があるとされます。

# 「体内時計」

難しい言葉で言えば「概日リズム」とか「サーカディアンリズム」と言います。約24時間周期で変動し、身体が無意識的に睡眠・体温・血圧などを整える働きをすることです。体内時計は、皮膚・肝臓・心臓・血管・胃・腸などのいたるところに存在し、身体の調子を整えてくれますが、親時計のような働きをする体内時計は、脳の中の「視交叉上核」に存在します。朝に光を十分に浴びると親時計がリセットされ、身体中の様々な時計をリセットしてくれます。

時計が無くても朝になると目が覚め、一定時間になるとお腹が空き、夜になると眠くなるように出来ています。しかし、この体内時計は24時間と数十分あると言われ、放っておくと毎日少しずつズレていってしまいます。体内時計に狂いが生じると、睡眠障害・鬱・高血圧・心臓病・頭痛・疲労感・免疫力低下・糖尿病など数え上げればきりが無い程の様々な疾患にかかります。そこで、体内時計を整えるために①一定時間の起床 ②朝に光を浴びる ③朝食を十分に摂る ④夜明るい光を浴びない ことが大切になってきます。



## 院長の独り言

むかしくしむかしの生活では、朝日が昇ったら目を覚まし、日が暮れたら眠るのが健康の秘訣と言われていました。が、電気があり余暇を楽しむ術のある現代生活においてこれを実行することは無理と言っても過言ではないでしょう。しかし、これだけでも自分の身体に負担をかけ病気の原因となる基を作っているという事は意識しなくてはなりません。無理な生活をするという事は、交感神経を緊張状態にし、脈を早くし、血圧を上げ、血糖を上げると様々な変化を身体に起こし、右記のような病気になるります。脈が早ければ興奮状態ですから上手く眠れません。暴飲暴食もしないし肥満でもないのに血糖が上がったり糖尿病になります。生活改善をすれば下がるような高血圧なのに薬を飲んでいませんか？このように身体のどこが悪いわけでもなく、自分の生き方で作った身体の変化を薬によって眠らせ、薬によって血糖を下げさせ、薬によって血圧を下げさせます。身体は変わっていないのに症状や数値だけ変えられた状態を長期間続けたら…。考えただけでも恐ろしくなりませんか。

《連載》東洋医学講座

## 四診法

東洋医学においての診断は、現代医学のようにレントゲンやCT、血液検査などの医療機器を用いるのではなく、視覚・聴覚・嗅覚・触覚などの五感をフル活用して診断していきます。診察方法として、望診(ぼうしん)・問診(ぶんしん)・問診(もんしん)・切診(せつしん)の四つがあります。望診とは、今で言う視診の事で、視覚である目を用いて病態を診察する方法です。患者の顔色・ツヤ・表情・目つき・姿勢・動作などを診て診察していきます。

問診とは、聴覚である耳を用いたり、嗅覚である鼻を用いて病態を診察する方法です。声の質・声の出し方・声の張り・身体の臭いなどを診て診察していきます。



問診とは、現代医学の問診と同様に、病気の状態や日常生活の様子、随伴する症状などを聞いて病態を診察する方法です。しかし、東洋医学においては、主訴の原因だけを診るのではなく、身体全体を診て、どの臓腑・経絡に変動があるのかを診ていくので、主訴とは直接関係の無いことも聞いていきます。

切診とは、触覚である手や指を用いて病態を診察する方法です。主に脈診・腹診・切経があり、脈を診たり、お腹を診たり、経絡に沿って触ったりして診察していきます。この切診が東洋医学における診断としては特徴的です。

医食同源

## かぶ

普通に食用とされている根の部分は、炭水化物の消化酵素であるジアスターゼが多く含まれ、消化を助け、腹痛を和らげる効果があるとされます。葉の部分は春の七草の「スズナ」で、根よりも栄養価が高く、ビタミン・ミネラルが豊富です。葉と根を混ぜて、すりつぶして絞った汁には解毒作用があり、乳腺炎・シモヤケ・あかぎれ・毒虫さされなど、各種の腫れ物に湿布すると効果がありません。他にも糖尿病の喉の渇きを潤すとされます。

## 執筆余話

ジョギングを始めて三年目。今月は初のハーフマラソンに挑戦します。最初は2〜3キロも走ればヘロヘロだったのが、諦めずに続けることでハーフに挑戦出来るようになって来ました。無事完走した暁には、報告させていただきます。

