

# つくほ治療院新聞

通巻26号

## 今年の風邪はこれで治す!!

二月四日の立春を迎える事

で寒中も終わりを告げ、暦の上では春となりますが、まだまだ寒さ厳しい冬本番ですね。毎年この季節になると風邪が流行り「もう三週間も風邪をひいています」とか「風邪薬を飲んだので大丈夫です」等の言葉を耳にします。出来ることなら患いたくはないですが、もしかかかってしまったら、どうするのが良いのでしょうか？

その前に、風邪とは何かを考えますと「鼻や喉などの呼吸器系を中心に起こる急性の炎症の総称」を言います。たいていの風邪は病気の原因を特定しようとしても、数日もすれば良くなってしまうので、症状から風邪だろうと推測し診断しませんが、ですから、すぐにお医者さんに行っても風邪とは断定出来ず、症状を聞くことで「カゼでしょう」と診断します。もし数日しても症状が変わらないか悪化するようでしたら、風邪ではない可能性が大きいので是非、医院を受診して下さい。また、風邪をひくとすぐに医者に行く方が多くいますが、辛い体を

動かして様々な病原菌の蔓延する診療室に入らう。仮に頑張った結果、風邪と分かれば安心して体を休めて下さい。もし、自分の体より大事な仕事がある場合や咳などで眠る事も出来ない程つらい時は、薬を上手く使う事も大切ですが、まだこの世の中には症状を軽減する薬だけで、風邪を治す薬は存在しません。治すのは自分自身の免疫力です。体は発熱して免疫力を上げ、咳や鼻水で病原菌を外に出し、喉や鼻を炎症させて病原菌をやっつけます。どれも治すための正常な反応ですから、無理に抑えつけず、免疫力を最大限働かせるために、栄養補給して安静にするのが、風邪の一番の良薬です。

## 立春

(りっしゅん)

二十四節季  
旧暦正月寅の月の正節で、新暦では二月四日ごろ、節分の翌日になります。暦の上では旧冬と新春の境目にあたり、この日から春ですが、まだ寒さは厳しい候です。



## 『苦難をステップに』

苦難は、だれにでもあるものです。幸せそうに見える人にだってあるのです。どんな人でも苦勞なしに人生を送ることは出来ないのですから、問題は、その苦難や苦勞に対したときの心構えと、その乗り越え方にあるといえるでしょう。

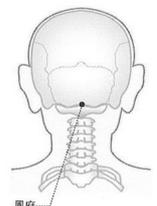
苦難というものに対して、一歩引いた姿勢で対処しようとする、逃げ腰になったり、不平を言ったり、反抗したりすることになります。そうではなく、むしろ一歩進んで、苦難を「改善すべき点」と「改善すべきチャンス」としてとらえ、そのことに感謝しながら、積極的に改善することを心がけることによって、結局は本人のためにはよい結果が得られるものです。

「一日一話」より

## 風府

(ふうふ)

「風」は、東洋医学で病気の原因といわれる邪気の一つです。「府」はくら・みやこ・あつまるところの意味があり、風の邪気が集まるところを意味しています。



場所は、後頭部の中心線で、髪の毛の生え際から上へ指幅一本分上がったところです。

東洋医学では、カゼの原因である風の邪気は、背中の風門から入り、首の風池に溜まります。更に進行すると風府に集まり、最後は脳の髄を侵し、全身に障害が起ります。



## 2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					

# 「インフルエンザ」

超が付くほど有名なインフルエンザ。毎年冬になると耳にしたり、罹患するこの病気は「強い全身症状に始まり、主に気道を侵し、強い感染力により短期間で速やかに流行が拡大するインフルエンザウイルスによる急性の伝染性感染症」と定義されます。

A 香港型やAソ連型が有名なように、A型・B型・C型と三つのタイプがあります。人は特定のウイルスに感染して回復すると二度と同じウイルスに感染しないよう抗体が出来ます。しかし、型は同じでも微妙に形を変化するので、毎年もしくは一シーズンに複数回かかることがあります。通常一三日の潜伏期間の後に、突然の高熱が出て、疲労感・鼻水・のどの痛み・咳などの呼吸器症状とともに、頭痛・関節痛・筋肉痛などの強い全身症状を伴います。だいたい一週間程で症状が治まり、十日〜二週間程で完治します。

数回かかることがあります。通常一三日の潜伏期間の後に、突然の高熱が出て、疲労感・鼻水・のどの痛み・咳などの呼吸器症状とともに、頭痛・関節痛・筋肉痛などの強い全身症状を伴います。だいたい一週間程で症状が治まり、十日〜二週間程で完治します。気温二〇度前後、湿度二〇%前後がウイルスの生存に適合するため、室内を加湿したり、手洗いがいなどで予防します。また免疫力の低下が感染しやすい状態を作るため、過不足のない飲食や十分な睡眠を取ることが大切です。



## 院長の独り言

世間では「インフルエンザにからないよう予防接種を」「死に至る場合もあります」「インフルエンザは風邪じゃない」と等と恐怖を煽りますが、以前は「流行性感冒」とも言いましたし、過去にパンデミックを起こしたものを「スペイン風邪」や「香港風邪」と言うようにインフルエンザは風邪の一種です。ちなみにノロウイルスやアデノウイルスだって以前は「お腹の風邪」って言ってましたよね。ただインフルエンザは、症状の強さと感染力では風邪の中でも一番と言える程強いのは事実です。しかし、これも主にA型で、C型はほとんど流行する事もなく、多少期間は長いですが、症状も軽く終わってしまいます。B型はその間位でしょうか。また、タミフルはインフルエンザウイルスをやっつけてはくれませんが、タミフルはウイルスの増殖を抑える薬ですから、昨日から急に高熱が出たのと辛い体にムチ打って受診して、診察に半日要して、やっと手にしても、既に体内のウイルスは増殖しきっていますから、栄養補給して安静に寝ているのときほど治癒にかかる日数は変わらないでしょう。

《連載》東洋医学講座

## 内因(喜・思)

### 喜

心の働きに「喜ぶ」があります。これは心の働きが正常だと気分が和やかになり、気の流れがスムーズになる事を現しています。東洋医学では喜び過ぎも病気の原因になると考えますが、実際には、喜び過ぎて調子が悪いという患者さんはいないと思います。ただスポーツ観戦やライブで興奮して失神したなどは、「喜ぶ」の度が過ぎた結果かもしれません。



### 思

脾の働きに「思う」があります。これは筋道を立てて深く考えることや物事を注意深く考える事を意味しています。脾の働きが正常だと記憶力や思考力がしっかりして落ち着いて物事を考えられます。しかし、これもまた思い過ぎると病の原因になります。今や現代病ともいわれる病に鬱病があります。これは思い過ぎて脾が正常に働かなくなると言えると思います。脾は現代医学でいう消化器とも言えますから、嫌な事があり、色々と考えてしまう事で気の巡りが悪くなり食欲が無くなってくるのも理解出来るのではないのでしょうか。逆に言えば、嫌な事があって飲み食いする人は鬱の心配は無いかもしれませんね。



医食同源

## セロリ

体温が高めの人の余分な熱を冷まし、高血圧、めまい、のぼせに効果があるとされます。また独特の香りは、食欲増進、精神安定、頭痛にもよいとされます。

### 執筆余話

ここ数年、冬になって風邪をひくと咳だけが残るのを繰り返しており、昨年も11月頃から咳が続いていました。もちろん風邪で薬を飲むことはありませんので、今迄は鍼灸と漢方薬で対処してきました。しかし、今年の咳は一向に治まらず、もしかしたら、結核や感染性のある病気があったら患者さんに取り返しがつかない事をしてしまうと、数年ぶりに受診する事になりました。受診の結果、喘息と診断され、患者さんに感染する事は無い事が確認でき一安心できました。今回は、現代医学の恩恵を受け、病気の原因を明らかにする事で、気管支を広げる薬の力をかりて症状を緩解する事が出来ました。しかし、これは治ったわけではないので、今後は、喘息の発作が出ない体作りのために鍼灸で自己治療に励みたいと思います。

