



つくほ治療院新聞

通巻27号

つべつ つかへん...

例年よりも平均気温が低く、関東地方では乾燥した寒い毎日が続きましたが、ようやく三寒四温なり花粉の飛散なり春の足音が聞こえてくる季節になりました。

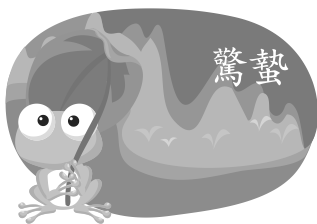
春といえば、日本の国花の一つである桜ですが、一説によると六〇〇種類もあるとされています。しかし、本当の桜と呼べるものは、山桜・大島桜・彼岸桜の三種類しかありません。他は外国の品種であつたり、突然変異や品種改良されたものばかりです。現在、桜の代名詞にもなっているソメイヨシノは、明治初年に東京の染井村（現在の豊島区）で突然変異として生まれた桜です。そのため雌しべが退化して種が取れないので、接ぎ木でしか残すことが出来ません。ですから、幹に見えるものも、実は太った枝の姿なのです。しかし、ソメイヨシノは成長が早く、何処に植えても同じように咲くことが出来るため日本全国で普及しました。

ある桜守の方が、こんな事を言っています。「自然というとすぐ保護と言いつてるが、自然界の物には全て寿命があります。そ

啓蟄

(けいちつ)

旧暦二月卯の月の正節で、新暦三月五日ごろです。冬眠していた地中の虫も、そろそろ穴を啓いてはい出してきます。



驚蟄

れを人間の都合で変えようとしてはいけません。まずは自然の仕組みを知り、それを受け入れることが先決です。ですから駄目だと思つたら、美しく枯らせてあげなさい。土に還つて、次に咲くものの肥やしになればいいのです。野生の物は自然に盛衰します。人間だけが現状を守りたがるところに無理があるのです」

自己の欲のままの生活習慣で作られた慢性病に対する薬物投与、寿命は延びても動く事も出来なければ意識もない生活を作り上げる医学、財政を圧迫し続ける過剰な医療…。自然の摂理を無視してはいけません。自然の摂理を無視してはいけません。自然の摂理を無視してはいけません。



『心の持ち方で仕事の出来栄も違う』

単調な仕事を頼まれたときなど、「なんでこんな仕事を」とか「自分はもっとやりがいのある仕事をしたいのに」と思うこともあるでしょう。しかし、大きな仕事も一つひとつの小さな仕事が結び付き、積み重なってできるものです。

同じ仕事をしていても、それが苦痛になるか、喜びや充実感を味わえるか、また、かわりのある人たちのことを思いやって進めることができるかどうかは、自分自身の心の持ち方にかかわっています。その心の持ち方で、仕事の出来栄も違ってくるのです。そして、それは自分自身の人間成長にもかかわってくるでしょう。

「一日一話」より

迎香

(げいこう)

「迎」はむかえるを意味し、「香」はにおい・かおりという意味を持っています。つまり臭いをかぐ鼻に関する症状のツボとして用いられます。



場所は、鼻の両脇で、小鼻の開いた根元のすぐ横にあります。

鼻の様々な症状に効果があるとされ、鼻水・鼻づまり・鼻血の他、顔面神経麻痺や神経痛、小鼻の横がピクピク痙攣した時などに用いられます。

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		



『薬物乱用性頭痛』

頭痛は、ほとんどの方が一度は経験し、我慢出来る痛みにもから病院の救急外来を受診する程のもので、程度やタイプが非常に幅広くあります。頭痛は大きく分けると検査上異常が診られない一次性頭痛と脳腫瘍やクモ膜下出血など原因がある二次性頭痛があります。その中でも一次性頭痛に分類される慢性頭痛の代表として「緊張型頭痛」と「偏頭痛」があります。

緊張型頭痛とは、首や肩や頭の周りの筋肉が緊張することから起こるもので、筋弛緩薬など筋肉の凝りを和らげる薬を用います。対して偏頭痛とは、血管性頭痛もしくは拍動性頭痛とも呼ばれるように、血管が拡張して痛むた

め、ズキンズキンと脈打つような痛みを訴えます。よって血管を収縮させる働きのある薬を用います。

頭痛の治療は、痛みを抑えるために鎮痛薬を飲みます。鎮痛薬は主に脳にある痛みを感じる部分を麻痺させるものなので、毎日のように服用していると脳が刺激に対して過敏になり薬が効かなくなってきます。それだけではなく、薬を止めると薬の離脱症状としてまた頭痛が起きます。効かないといっても飲まずにはいられなかったり、少しでも良くなるからとまた薬を飲み、頭痛の原因を作ってしまうのです。これを「薬物乱用性頭痛」と言います。



院長の独り言

一年の間に数回だけ頭痛が起こり、市販薬を服用すれば問題なく過ごせるという方は、今後原因となる事に気がつけながら生活していけば問題ありませんが、月に十日〜十五日以上薬を服用している人は注意が必要です。痛み止めの効かない・朝起きた時から頭が痛い・夜中に頭痛で目が覚めるなどの症状がある方は、もしかしたら薬のせいで頭痛が起きているかもしれません。この薬物乱用性頭痛になると、原因が薬の服用ですから、まずは薬を止めなければなりません。痛いから飲んでいいるはずなのに、寝込んで吐いても薬をやめて我慢しなければならぬ厄介な頭痛です。痛みが出て辛い時は薬を用いてうまく乗り切る事も大切ですが、慢性頭痛の方は、日頃から頭痛の起きにくい体作りに励む事が大切です。頭痛は鍼灸の適応症の一つですから、出来れば薬を止めたいと思っている方は、鍼灸で頭痛の起きにくい体質作りを目指しましょう。

《連載》東洋医学講座

内因（憂悲・恐驚）

憂悲

肺の働きに「憂い悲しむ」があります。憂いは孤独で物静かな状態を意味しています。これも正常に働いていけば、物静かな性格となりますが、憂いに沈み過ぎると肺の気の働きを低下させてしまいます。嫌な事があった時、性格によって怒ったり、笑って過ごせたり、思い悩んだり色々ですが、このような体質の人は、憂い悲しみます。本来なら愚痴る事によって気を巡らし病気になるというバランスを取るのですが、なんらかの理由で我慢してしまふと、肺の気が巡らなくなり、肺に熱が停滞して喘息や肺炎などの症状を現します。



恐驚

腎の働きに「恐れ驚く」があります。生活や仕事をしても常に「失敗したらどうしよう」とか「怒られるんじゃないか」と心配していると、腎の気の働きが悪くなります。恐れているから、やたらとお世辞を言ったり、へりくだり過ぎたりするのも、腎の性格かもしれません。また、「驚いて腰が抜けた」なんて言うのも、腎は腰にあるために、驚くことで急に腎の気が低下して、力が入らなくなってしまうのでした。



医食同源

ニンジン

ビタミンAの一種であるレチノールは、皮膚や目の角膜、神経系の正常化に効果があるとされています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防や精神安定にいとされます。ニシンの乾物の身欠きニシンは、EPAやDHAが多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるとされます。また、胃腸の働きを助け、血液を増やす作用もあるとされます。

執筆余話

一面の桜守の方の話で、こんな話もありました。「月の満ち欠けで季節を測る旧暦でしか、日本の自然は読み解けない。桜は、月が新月から満月に近づく時に咲く。だいたい二週間。この間に怪我をしたら早く治ると昔は言った。月が満ちてくる間は生命の営みが盛んだ。太陽は恵み、月は営む。旧暦と尺貫法を捨てた今の日本人にはそれが分かってない」と...

