

つくほ治療院新聞

通巻29号

お陰様で五周年!!

お陰様で今年の五月をもちまして、五周年を迎えることが出来ました。震災の影響も長引く中、御来院いただきありがとうございます。紙面をおかりして御礼申し上げます。紙面をり、過度のストレスを受け、体の働きのバランスが崩れそうになったりしても、

この世に生を授かってから現代医学の中で生きている全ての人は、病氣や怪我は薬や医師が治してくれるものと思っているのではないのでしょうか。私もその一人でしたが、東洋医学に出会ってから考

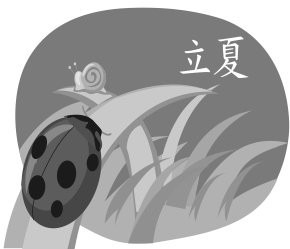
えが変わりました。それが、どういう意味かと申します。薬を飲んで症状を抑えるだけで、ウイルスをやっつけてくれるのは、

二十四節季

立夏

(りっか)

太陽黄経四十五度の時にあたり、旧暦四月巳の月の正節で、新暦五月五日ごろです。ようやく春色あせて、爽快な夏の気が立ち始める候です。



自然治癒力のお陰です。このように日常生活レベルの疾患においては、特別な事をしなくても自然治癒力が高まることで治っていくのがほとんどです。しかし、環境劣悪で多忙な現代において、一人で実行することは難しいことです。どうぞ鍼や灸の力を借りながら御自身の自然治癒力を高めてあげて下さい。東洋医学の言葉に『下工(下手医者)は病氣を治し、中工(並み医者)は病人を治し、上工(名医)は未病を治す』とあります。東洋医学の魅力は、まだ病気がなっていない身体を治療し、自然治癒力を高め病氣を未然に防ぐところにあります。こんな大切な事を気付かせてくれた経絡治療に感謝しながら、今後も上工目指して精進していきたいと思えます。



『夫婦になっていく存在』

夫婦が一体になるといことは、「一心異体」から「異体一心」になることでしよう。それは結婚の時点で即座に成就できるようなことではなく、苦楽を共にする長い年月が必要です。性格も個性も、ものの見方、考え方、感じ方も違う男女が、愛によって結ばれ、愛を絆としてよりよく一致していこうとするプロセス、それが結婚生活そのものと考えるべきではないでしょうか。

結婚は結婚式という儀式で終結するものではありません。結婚すれば男性は夫となり、女性は妻になり、二人は社会も認める夫婦であるわけですが、しかし、夫婦は、「夫婦である」存在というより、不断に「夫婦になっていく」存在と見たほうが適切でしょう。

「一日一話」より

崑崙

(こんろん)

崑崙は、中国の神山、崑崙山から命名されたツボです。外くるぶしの大きな隆起を崑崙山にたとえ、そのすぐふもとにあたる、外くるぶしの後ろのくぼみにあるツボという意味です。崑崙山は天上への通路であり、黄河はここに源とされていると信じられていました。



場所は、外くるぶしの上の端に指を当て、後方にずらしていき、アキレス腱の手前のくぼみにあります。

坐骨神経痛、足の関節炎、アキレス腱炎、腰痛などに効果があるとされています。

5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	22	23	24	㉕	26	27
㉙	30	31				

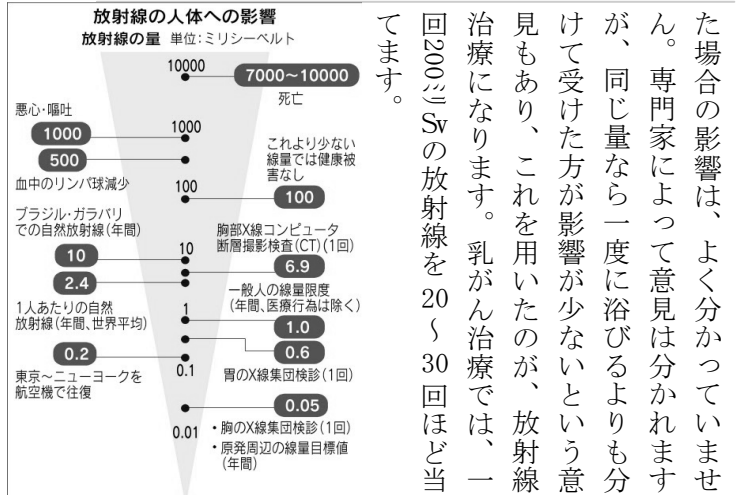
「放射線」

震災以来、連日報道されている福島原発問題。皆さんの方が詳しいかも知れませんが、放射線の影響についてお話ししたいと思います。

放射線の健康への影響で明らかなのは、ガンになる危険性が高まることです。また厳密な理由は分かっています。ガンが、それは、放射線を浴びることによって、細胞内のDNA構造が切断され細胞分裂を阻害してしまいます。強い放射線を浴びれば細胞は死に、人間も死んでしまいますが、弱い放射線でも細胞が癌化してしまいます。しかし、少量の被爆を長期間に渡って受け続け

院長の独り言

福島に隣接するここ茨城県。連日のように報道される、ただちに健康に影響があるとは思わなくても、いずれは健康に影響が出るのではないかと、気にせずにはいられない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、現段階では少量の放射線を浴びた際の影響については分かっておりません。むしろ、健康上必要という意見もあるくらいです。ラジウム温泉はその一つです。通常日本の平均が年間1500μSv(マイクロシーベルト)ですが、ここ茨城(北茨城市)では、震災後最大で一時間当たり5.575μSvの数値を一時的に観測しましたが、その後は低下して落ちてきています。自然界では元々微量の放射線があり、イランなどは普段から日本の20倍もあります。その他にも航空機でニューヨークを往復すると200μSv、エックス線一回で600μSv、なんとCTスキャンは一回でX線の11倍の6900μSvを受けています。そう考えると、喫煙して、お酒を飲んで、運動しないで、味の濃い刺激物を食べて、病気でもないのに健康のためとエックス線やらCTスキャンを受けている方が、危険に思えてきませんか。



た場合の影響は、よく分かっています。専門家によって意見は分かれますが、同じ量なら一度に浴びるよりも分けて受けた方が影響が少ないという意見もあり、これを用いたのが、放射線治療になります。乳がん治療では、一回200μSvの放射線を20〜30回ほど当てます。

《連載》東洋医学講座

外因(風・暑)

先月、途中で終わってしまいましたが、外因である風の邪は、一番浅い皮膚を冒すと「感冒」になり、少し深い所を冒すと「傷風」になるとお話ししました。今月は更に深い所を冒した場合についてお話しします。

風

更に深い所、つまり臓器を冒すと「中風」になります。中風になると、麻痺を起こします。中には経験のある方もいらっしゃるかもしれません。中にお酒を飲んで扇風機の風を顔に当てたまま寝てしまったり、電車の窓を開けたまま風に当たって寝てしまったりすると、顔面神経麻痺になり顔が動かなくなり、ひどいものでは、脳梗塞による半身麻痺もこの中風によるものです。

暑

暑の邪とは、現代でいう日射病や熱射病の類になります。夏はただでさえ



暑の邪とは、現代でいう日射病や熱射病の類になります。夏はただでさえ身体に熱を持つ季節です。ですから、積極的に陽気を発散させてバランスを保たなければいけないのに、喉越しが良いからと冷たい飲食ばかりを摂ると体が冷えます。暑いからとクーラーの中に居続けると、陽気が閉じ込められ、全身の倦怠感や食欲低下になります。いわゆる夏バテの状態です。運動などしなくても自然と汗をかく季節ですから、自然に合わせて汗をかき、常温以上の水分補給を心がけることが健康維持に繋がるでしょう。

医食同源

Xロン

のぼせやほてりなど、体の余分な熱を取ります。吸収されやすいブドウ糖、果糖が多く、これらはただちにエネルギーに変換されるため、疲労感や倦怠感を除き、夏バテにも良いとされます。また免疫力を高めるカロテンが豊富で、風邪を予防し、ガンの発生をある程度、抑制するとされます。さらにアデニシンという成分が含まれ、血液を凝固し、動脈硬化や脳卒中を予防します。ただし、体を冷やす性質があるので、冷え性の人は少なめにしましょう。

執筆余話

つくば市が、福島県から避難してきた転入者に放射線汚染検査証明書の提示を求めたそうです。もし陽性ならばつくば市は避難民を追い出すつもりなのでしょうか？その人に何処に行けというのでしょうか？

