

# つくほ治療院新聞

通巻30号

## 福島原発問題に思ふ・・・

三月の震災以降、一向に出口の見えない原発問題ですが、これも人間が目先の快適で便利な生活を追い求めてきた結果なのかもしれません。そこで、こんな話を思い出しました。時代は少し前のスリランカです。

『他のアジア諸国もそうですが、農業で水田を耕すために水牛を使っていました。水牛には汗腺がないため、暑い時には水浴びが出来るよう、わざわざ水たまりを作っていました。近代農業の視点から見ると非効率で無駄が多いから

と、水牛をやめトラクターを導入しました。その結果、農地面積は増え生産量も上がり、効果的に見えましたが、実は弊害も多くあったのです。水牛がいなくなり肥料として使っていた牛糞が得られなくなり、化学肥料を買わなければならなくなりました。家屋の屋根には、乾燥したヤシの葉を水たまりに漬けて柔らかくした物を使っています。ヤシが、屋根がヤシからレンガに変わり、レンガを焼くための薪を得るために森林伐採が始まりました。水たまりには蚊を食べ

## 亡種

(ぼうしゆ)

旧暦五月午の月の正節で、新暦六月五日ごろです。亡種とは、ノギのある穀物を植えつける季節を意味していますが、農家はことのほか多忙を極めるころです。



芒種

る魚が生息していましたが、いなくなることでマリアアが発生し、医療費が増大しました。』

なんか今の原発問題と似ていませんか？経済発展と共に膨大なエネルギーが必要になったので、安価で効率的な原子力発電を作りました。沢山安く電気が作れるからと色々と電気を使うようになり、より一層のエネルギーが必要になりました。一見、安価に見えた原発も一旦事故が起きれば、とんでもなく高価なエネルギーに変わります。今迄通りの生活を続けられ、いざ無理が出てきます。これを機に、百年二百年後でも存在し続けられる発想が求められる時が来たのではないのでしょうか。



## 『宝の山』

私たちは、人に対して、自分に対して、あれがない、これが足りない、ないものねだりをして嘆くより、今すでにある身近な宝物に気づいて、感謝に満ちた心で日々を送りたいものです。事実、私たちは、宝物をいっぱい持っています。持っていない、その存在に気づかない、持っているのと同じことになり、実にもったいないことです。

身近に宝物はいっぱいあるという目で、周囲を見直してみてください。親を、夫を、妻を、子を、友人を、一緒に働く人々を。そして、自分自身をも見直してみてください。そうすると、周囲も宝の山、自分も宝の山であることに気づくのではないのでしょうか。身近にある宝物に気づけば気づくほど、人生は豊になっていきます。

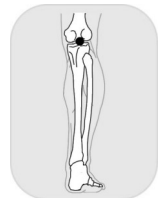
「一日一話」より

## 委中

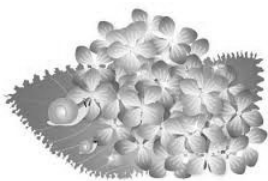
(いちゅう)

委には、ゆだねる・まかす・したがう・曲がるといった意味があり、中は中央・真ん中という意味です。つまり、膝の関節の曲がり目の中央にある事を意味しています。

場所は、膝を伸ばし、膝の後ろにある横じわの中央になります。膝関節症・坐骨神経痛・腰痛・ふくらはぎの引きつりなどに効果



があると考えられます。



## 6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		

# 「腸管出血性大腸菌」

腸管出血性大腸菌として有名だったO-157でしたが、最近焼肉店の生ユツケによる食中毒でO-111が検出されました。ここに出てくる数字は、抗体として発見された順に番号が付くので、数字が大きいから怖いというわけではありません。O（オー）抗体は、約100種類あり、毒性の強い物もあれば、弱い物もあります。弱い物は単純な下痢や自覚症状すら出ない場合もあります。O-157とO-111のように毒性の強い物は死に至る場合もあります。

これらが怖い理由は「ベロ毒素」と呼ばれる毒素を作るからです。ベロ毒素が体内に入るとタンパク質の合成を阻害します。タンパク質が作れず、欠乏状態になった細胞は、死滅していくため、数日後に下痢や腹痛の症状を訴えます。血管の内側につくと血管や細

胞を破壊します。腸管の血管につくと出血を伴う腸炎が起こり血便が出ます。腎臓に入ると溶血性尿毒症症候群になり腎臓が働かなくなり、脳内に入ると脳神経細胞に障害が出て脳症が起こります。腸管出血性大腸菌は百個程度の少量で発症することから便からの二次感染にも注意が必要です。

腸管出血性大腸菌は、本来家畜の腸内に生息しています。普段我々が口にしている部分は筋肉部分なので本来存在しませんが、家畜を畜解体する際に細菌が肉の表面に移り、そのまま口に入る可能性があります。ユツケは加熱処理しない上に、細切りにし肉の表面積が増える分、感染リスクが高くなります。



## 院長の独り言

食中毒になると腹痛や下痢といった、身を守るための防御反応を起こします。腹痛により「これは体に良くない物だから食べないように」とメッセージを出し、下痢により体内の毒素を体外に出します。体内の毒素が排出されれば下痢は治まりますから、下痢をしたからと言って止めてはいけません。O-157などは、非常に毒性が強いので恐れられています。給食センターなどの衛生面に優れた場所で発生します。特に加熱に弱いので、75度で1分以上の加熱で死滅します。是非O-111を逆から読んで、75度を1分と覚えて下さい。

《連載》東洋医学講座

## 外因（寒）

寒邪と聞けば、寒さとイメージ出来ると思うのですが、人にとって何度以下だと寒邪になるのでしょうか？

正解はありません。寒さを感じるのは人それぞれ違いますし、同じ人でも季節や体調によって違います。最近では陽気も良く、25度にもなれば暑さを感じるのではないのでしょうか。しかし、真夏に25度では、ちよつと涼しいなと感じると思います。真冬であれば、こんなに温かくてどうしちゃったのかと思うのではないのでしょうか。そうなのです。我々の身体というのは「25度は皆25度」と科学で考えられるようにいつも同じではなく、季節に応じて変化しているのです。季節に応じた変化を無視して夏に冷房、冬に暖房の生活をしていると体調を崩したりします。また、冬に同じ0度の気温でも、身体の気が充実していれば邪にやられることなく健康でいられますが、以前お話しした内因の変化や疲労があつたりすると寒邪にやられて体調を崩すこととなります。



「東洋医学は科学的ではない」という言葉を聞くことがあります。科学的な物の考え方で捉えられない人間を科学の範疇のみで捉えようとするから無理があるわけです。科学的でない人間を、科学的でない方法で診断し、科学的でない方法で治療するからこそ、東洋医学の英知を感じられるのです。

医食同源

## やぐらんぼ

天然の抗炎症化合物、シアニンが含まれており、痛風、リュマチ・神経痛の痛みを緩和するとされます。糖質やミネラル、ビタミンをまんべんなく含んでいるため、疲労を回復し、虚弱体質を改善します。夏バテの予防にもよいとされ、肌荒れを治し、皮膚を美しくするとされます。

### 執筆余話

院内掲示板でもお知らせさせていただいておりますが、この度、休診日に変更になりました。変更により来院しやすくなった方、不便を感じる方もいらっしゃると思いますが、御理解の程お願い致します。変更点は、①今迄第二・四水曜がお休みでしたが、土曜と同じように毎週水曜も九時から四時半迄の受付になり、②これまで診察日としていた祝日がお休みになります。③ゴールデンウィーク等の大型連休の際は、患者さんのご要望に考慮して行ってきたと思います。新聞表面上部やパンフレット、HP等にも載っていますので御参照下さい。

