

つくほ治療院新聞

通巻31号

カビの魅力に迫る!!

焼肉店のユツケによるO104や西欧で流行するO104と世間では食中毒のニュースが続いています。ここ日本での高温多湿の時期は、カビや細菌が繁殖しやすく食中毒に対して注意が必要です。しかし、この高温多湿の環境は悪さばかりをするわけではないようです。

アジアではカビを使った酒類や発酵食品がとて多く、麹カビが無ければ、日本酒・焼酎・みりん・醤油・味噌・カツオ節などは作れません。カビが湿気を好むのは、繁殖するために多量の水分が必要

二十四節季

小暑

(しょうしょ)

旧暦六月末の月の正節で、新暦七月七日ごろです。この日から暑気に入り、日脚は徐々につまづきます。



てしまう。他の微生物は全く生育できなくなり、保存がいつまでも続くようになりま

すつきりしない天気とジメジメしたこの季節は、ついつい嫌われ者になってしまいがた



『役に立つ人間になれ』

ある父親は子育てについて、次のように振り返って言いました。「他人や社会に迷惑をかけないような人間にな

今、社会問題となっている子供同士のいじめなども、一つは、親自身が子供の社会性や心の育成を軽く見た結果

水分

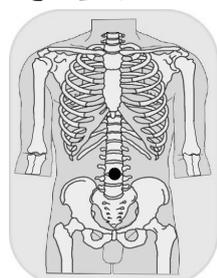
(すいぶん)

東洋医学でいう「水・かす」

を分ける場所にあたることからこの名前が付け

場所は、おへその上へ指幅一本分ほど上がった所にあります。

腹が鳴って腹痛がする・胸が苦しい・腹が太鼓のように張る・食欲が無い・胃が冷えるなどの症状に効果的とされます。水分は利水をコント



7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						

ロールするツボとされ、胃内の停水・胃下垂・排尿困難・下痢・むくみ等の治療にも用いられます。

「一日一話」より

「逆子」

通常、おなかの赤ちゃんは頭を下にしています。逆子とは頭を上にしていたり、横向きになっている状態を示します。一般的には「逆子」と呼ばれていますが、正式には「骨盤位」といいます。出産時は一番大きな頭の部分から産道を通過しないと、赤ちゃんが危ないため、ある一定の時期に治らなると帝王切開することになります。妊娠中期頃までは、お腹の中にゆとりがあるため、ゴロゴロと逆子になったり正常になったりするので心配はいりません。

院長の独り言

先日、臨月に入る頃の検診で逆子と診断された患者さんが来院しました。月曜に来院したのですが、金曜の検診で逆子が治っていないと帝王切開の予約をしなければならず、翌週の火曜に手術になるとの事でした。妊娠8カ月頃までは比較的治り易いとされていますが、10カ月に入ってくると、赤ちゃんの動くゆとりが無くなってきます。治るのは難しいという話をしてから治療をさせていただきましたが、結果的には金曜の検診で元に戻ることが出来ました。我々鍼灸師の努力が足りないせいで、まだまだ逆子の治療に鍼灸という選択肢は乏しいで、いよいよ困った時期に入ると何か良い方法はないかとネットで検索して来院するケースが多くみられます。「いつかは治るかな」という患者さん心理も理解できますが、タイミングが遅ければ、それだけ治りにくくなります。東洋医学は逆子には逆子の治療だけというのではなく、患者さん、妊婦さんと赤ちゃんを健康にしようとするもので、その結果として健康に正常になり、逆子が治るわけです。妊娠中の腰痛やむくみなども含めて治療を行う事が出来ますので、有意義な妊娠ライフを過ごすための健康作りと思つて治療を行つていただきたいと思います。

せんが、8ヶ月(28週)を過ぎる頃になると、ゆとりがなくなってくるため「逆子です」と診断を受けるようになります。

原因は様々あり、はっきりとした原因は分かっていません。(鍼灸院に来院する方には冷えが関係しているケースが多いようです)

治療方法として、妊婦さん自身で行う逆子体操と、医師や助産師が直接お腹の上から手で胎児を回転させる外回転術があります。



《連載》東洋医学講座

内因と湿

人間の60%が水分で出来ていと言われるように、水は我々人間にとって欠かせない物です。この生理的な水分を東洋医学では「津液(しんえき)」と呼びます。存在しなければならぬ津液も、必要以上に多くなったり、滞ったりすることで症状を現します。

健康な身体であれば、温かければ陽気を外に発散し、寒ければ陽気を体内に温存してバランスを取り生活しています。しかし、飲食の過不足や心身の疲労などで胃腸の働きが弱くなると陽気を発散する力が弱まり、余分な水が溜まりだします。この余分な水は、関節に溜まり易い性質があるため、関節痛を起こします。低気圧が近づくと古傷や関節が痛むというのも、ここから来ているのでしょう。スポーツをする人がよく関節痛を患いますが、これも汗をかくことで多量の水分補給をするために胃腸に負担をかけることが原因です。



「健康のために一日何リットル水を飲むと良い」なんて健康法がありますが、これは湿度の少ない欧米の先生たちが提唱するものでしょうから、高温多湿の日本においては、逆効果の場合もあるでしょう。ぼちやぼちやつとした水っぽい体質の人や胃腸が弱い人が、健康のためにと水分を取り過ぎると関節痛に悩まされたり、体内に水が多くなり過ぎて、身体が重いとか倦怠感に悩まされたりします。

医食同源

八毛

レチノールが豊富で、皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫機能を維持する働きがあるとされます。肌荒れや肌のかさつき、痔疾、疲れ目、動脈硬化や心臓病の予防に効果的です。またコンドロイチンが多く、骨や血管を丈夫にして、老化を防ぐとされています。

執筆余話

私の所属する東洋はり医学会は、国内に43支部、海外に13支部がある経絡治療の普及啓蒙に努める学術団体です。その中で東京上野で集まっている足立支部に所属している私ですが、今年から足立支部の支部長に就任しました。支部長になったから急に技術力が上がる事はありませんが、これからは自分一人だけが満足するために技術を磨くのではなく、それを伝え、一人でも多くの経絡治療家を育て、救われる患者さんを増やしていかなければならない任務を受けたと思っています。これからもまだまだ精進致します。

