

つくほ治療院新聞

通巻32号

日本の夏、節電の夏・・・

全国的に記録的な早さで梅雨明けし、夏を迎えた今年の日本ですが、三月の震災の影響で、電力不足になり節電を強いられる夏となつています。節電をしつつ、いかに涼しく過ごすのか、皆様はどんな対策をしておられるでしょうか。

内カーテンが熱を溜めこみ部屋の温度を上げます。風も通らず暑くなり、冷房が必要になりました。襖や障子を扉に使うことで、湿気を吸収し、かつ空気を換気し涼を取っていました。が、ガラスやアルミの扉に変わること、空気の循環がなくなり蒸し暑い空気が部屋にこもり冷房が必要になりました。その上、最近熱、森林の減少、エネルギー使用による熱排出によって、冷房を使わなければ、熱中症の危険すらある時代になってしま

立秋

(りっしゅう)

二十四節季
太陽黄経百三十五度の時にあたり、旧暦七月申の月の正節で、新暦八月七日ごろです。暦の上ではこの日から秋になります。実際にはまだ真夏の感です。



いました。かといってエアコンの中に長時間いることは、過剰に体を冷やし血行不良につながり、肩凝り・頭痛・冷え・体調不良などの症状を訴えるようになってしまいます。全てを直ぐに変えることは出来ませんが、打ち水をする事は、温度を下げるだけではなく、濡れた地面や雪を見ているだけでも涼となりますし、風鈴の音を聞いているだけでも涼を取る事が出来ます。また、スイカなど季節の食べ物でも涼を取ることが出来ます。肌だけで涼を感じるのではなく、目や耳などの五感を通して、古き良き時代の「日本の夏の涼」で暑さを乗り切ってみてはいかがでしょう。



『豊かな水資源に感謝』

世界の文明は、水の豊かなところに発生しましたが、それらの文明は緑を失うことによって滅びてしまったといわれています。たとえば、富山和子著の「水と緑と土」によると、メソポタミアに文明が栄えたのも、そこに住み着いた民族が優秀だったからだけではなく、そこが広大な森林地帯であり、豊かな土壌と水に恵まれていたからだといわれています。日本は豊かな緑と良質な水に恵まれ、生水を安心して飲める、世界でも数少ない非常に恵まれた国の一つです。私たちの生活にも欠かせない水は天からのいただきものです。

水は自分の家庭だけのものではなく、公共のものであることを考え、限りある水資源を大切に、感謝の心で生かして使いたしましょう。

「一日一話」より

気海

(きかい)

東洋医学で心身エネルギーを現す気、海という意で、気の変動の集中するツボを意味しています。気の充実はずべての病気の回復を進め、気の欠乏は症状の回復を遅らせます。



場所は、おへその下にあるツボで、体の中心線上で、おへその指幅一本半くらい下のあります。

このツボは気の集まるところなので、気の病気に効果があるとされます。心身症・ヒステリー・躁鬱病など、また、神経性胃炎や腸疾患にも効果があるとされます。

8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
⑳	21	22	23	24	25	26
㉓	28	29	30	31		

「熱中症」

例年より早い梅雨明けのため、今年の六月下旬の平均気温は、例年より 3.8 度も高く、節電が騒がれた影響がエアコンの自粛につながり、三倍の熱中症患者を出しました。

以前は、日射病とか熱射病と言っていました。それが熱失神・熱痙攣・熱疲労を合わせた総称として「熱中症」と言うようになりました。本来、人は暑いと汗をかき、その汗が蒸発することで熱を奪い体温をコントロールしています。気温が低ければ、熱は低い方へ行くので、空气中に熱を放出し易くなり、また湿度が低ければ、汗は蒸発し易くなり体温の上昇を抑えられますが、高温多湿の日本の夏は、汗をかいても流れ滴るばかりで蒸発出来

ず、体温調節が難しくなります。熱が体内に溜まると温熱中枢がやられて体温コントロールが出来ない日射病になります。汗の量より水分補給が追いつかないと脱水症状を起こし熱疲労になります。水ばかり補給していると体内の塩分やミネラルが不足し熱痙攣を起こします。暑さで血管が拡張し血液循環量が減ると熱失神になります。

こまめな水分補給をしたり、水ばかりではなくスポーツドリンクを摂取してミネラル分も補給したり、睡眠や休息を十分にとったりと熱中症にならないよう未然に対処しましょう。また、高齢者や子供は、初期症状に気づかず、いきなり強い症状を起こすこともあるので注意が必要です。



院長の独り言

「暑いなあ…喉渴いたから水飲もう」と脱水症状に気を付けて皆さんも水分摂取していますか？これは間違いですよ。それは「喉が渴く」といった症状が、脱水症状の初期症状だからです。飲んですぐに体内に吸収されるわけではないので、喉が渴いたと感じてから水分摂取すると、ついつい多く取り過ぎてしまい、胃腸に余計な負担をかけてしまいます。汗をかくような環境にいる時は、脱水症状を感じないよう、少しずつこまめに摂り体に吸収させる必要があります。25度を超えると夏日、それ以上に暑く30度を越えると真夏日と言います。昔の暑さはせいぜいこの程度でしたから「エアコンは体を冷やすので使い過ぎないで下さい」が通用しましたが、今は更に35度以上で猛暑日というようになりました。今の世は無理をせず適宜エアコンを使って体温調節していきましょ。

《連載》東洋医学講座

外因（燥・火）

外因として、四月号から六つの邪を御紹介していますが、残る燥と火は今迄と違うようです。

東洋医学は中国から渡ってきた物なので、文献上は燥邪という概念はあるのですが、ここ日本では退化してしまったようです。中国は大きな大陸で、西へ行けば行くほど内陸になっていきます。沿岸部から離れるという事は、それだけ乾燥した地域が存在する事になります。しかし、ここ日本は、海に囲まれた島国のため、内陸部と言っても燥の邪に犯される程、乾燥した地域は存在しません。

しかし、関東地方の冬は比較的乾燥した状態が続きます。エアコンの普及により、現代では室内の空気は更に乾燥した状態になり、燥邪に犯されるのと同様の状態を作りだします。肺は適度に潤っているのが正常なのですが、燥邪に犯されると肺は乾燥し熱を持ちます。夜布団に入って体が温まると肺の熱が更に増し咳として熱を出します。夜寝る時、ウトウトとした瞬間に「ゴホッ」と咳が目覚めてしまう経験はないですか？それは、燥邪に犯されたのかもしれないですね。

また火邪の場合も同様です。昔は焚き火をして寒さをしのいだりしていましたが、現代の生活では、火に当たり過ぎて病気になる事もあまりありません。



焚き火や火事の野次馬で長時間当たり過ぎて具合が悪くなった時は火邪かもしれないが…

医食同源

スイカ

利尿作用があり、腎臓病、心臓病、高血圧、妊娠中など、あらゆるむくみの改善にいとされます。スイカは、皮のほう利尿作用が強く、腎炎には煎じて服用します。また、暑気あたりや二日酔いに対して、体の熱っぽさを取り、喉の渴きを癒します。酒の酔いざましにもよいとされます。ただし、スイカは体を冷やすので、冷え性の人は多食を控えましょ。

執筆余話

W杯優勝なんて言ったら笑われた時代から、成功だけを夢見て努力してきたなでしこジャパンのメンバー。スポーツの世界は努力という過程ではなく結果だけを見られがちなため、良い結果が出ないと評価されない事が往々にしてありますが、今大会は最高の結果を出し、日本だけでなく世界に日本女子サッカーの凄さを知らしめた「なでしこジャパン」に力をもらいました。

