

# つくほ治療院新聞

通巻46号

## 運動すれば寿命も延びる。

長く厳しかった残暑もようやく終わりを告げ、運動には最適なシーズンとなってきました。適度な運動が健康に良いという事は分かっているものの、なかなか実行に移すのは難しい事かもしれません。たかが運動不足と思われるかもしれませんが、現在パンデミック（世界的な大流行）となつていきます。

死亡原因の多くは、心臓病や脳卒中などが占めますが、運動不足が原因で亡くなっている割合も10%を占めています。これは喫煙が原因で亡くなっている割合と同等の割合です。

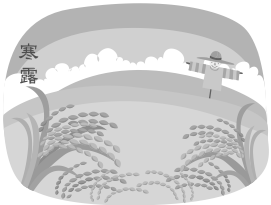
運動が不足すると心筋梗塞などの心臓疾患・糖尿病・高血圧・乳ガン・大腸ガンなどのリスクが高まります。寿命を縮める要因となります。運動をしなくても薬を飲めば数値は下がると考えてしまう人も多いようですが、結局体の中身は変わっていないので、命はあつても体が動かない寝たきりの年数が増えてしまいます。

### 二十四節気

#### 寒露

(かんろ)

寒露とは冷たい露が結ぶ頃、という意味です。秋もたけなわで、朝晩は寒さが増してきます。北の地方から紅葉が始まり、稲作の収穫も終わりに近づく時期です。菊の花が咲き始め、渡り鳥の雁が飛来してきて、本格的な秋が訪れます。



運動不足の割合を10〜25%減らすことで年間53〜130万人の死亡が避けられ、世界人口の平均余命は0.68年延びる計算になります。ちなみに日本は平均以上の0.91年延びます。

運動する事で寿命が延びるのも嬉しい事です。健康な体で快適に日々が過ごせる事の方が大きなメリットではないでしょうか。世界的長寿国の日本ですが、介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる『健康寿命』は、男性で9年・女性で13年も短くなり、寝たきり年数は世界でトップクラスです。歳を取ってから運動を始めるのは大変な事です。体が動く今、快適な気候の今、運動習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。



### 『寛大過ぎるのは思いやりではない』

「まだ子供だから」とか「若いからしょうがない」とか「そのうちに分かるだろう」と、子供や考えが浅い人の、よくない言動に対して寛大な人がいます。いかにもおおらかに見えますが、場合によっては、かえって思いやりが無いという事もできます。注意をせずにそのままにしておくと、自分の間違いや欠点に気が付かず、誤りがますますエスカレートしていく恐れがあります。

ですから、親とか、職場の上司とか、先輩の立場にあるような人は、子供や後輩の間違いや欠点を見聞きした時には、すぐに、その人の将来の幸せを願う心と温和な言葉で、注意したり正しい道を教えてあげるのが良いです。これがすなわち真の思いやりです。

「一日一話」

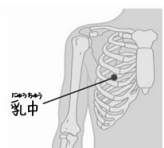
### 乳中

(にゅうちゅう)

文字通り、乳の中央にあるツボなのでこの名前が付きましました。

場所は、乳頭の中央に取りまです。だいたい第四肋骨と第五肋骨の間にあります。

このツボは、ツボとしての名前には付いていますが、禁鍼禁灸穴という鍼も灸もしてはいけないツボとなっているため鍼灸を施す事はありません。しかし、母乳の出が悪い時に、乳中を指でつまみ震わせるようにマッサージしたり、乳房の根元から乳中に向って撫で上げたりする事で、母乳の出を良くする効果があります。



### 10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			

# 『婚活疲労症候群』

婚活活動の略語である『婚活』という言葉が初めてメディアに登場したのは、07年11月の雑誌でした。その後、「婚活時代」という本が出版され、この5年間で『婚活』という言葉は世に定着しました。しかし、幸せになるための婚活だったはずが、婚活しても結婚できないと、ストレスを生み出し、問題となつていきます。婚活においては、年齢・学歴・年収・性格・家族・居住地など、あらゆる面が評価の対象になっているのに、恋愛と違い仲介人を介

して断られるため、理由が分かりません。そこで自分をあらゆる角度から見つめ直し、原因を突き止めようとして、結論は出ないので、結果的に全人格を否定されたような感覚を味わうことになり、自己否定は一回でもダメージが大きいのに、それを繰り返し、経験する事により、心身共に疲労し、不安感や抑鬱症状が出てきます。これを『婚活疲労症候群』と呼び、最近では専門外来を設ける病院も出てきました。



## 院長の独り言

晩婚化・生涯未婚・遅婚などの言葉をよく耳にするようになり、メディアにも色々なデータが出ています。

団塊の世代の80年代の初婚率は男性77.8歳・女性55.2歳だったのに対し、今は男性30.5歳・女性28.8歳と約3歳上がりました。生涯未婚率も80年代は、男性2.6%・女性4.5%に対し、男性20.1%・女性10.6%となり、男性においては、8倍にも増加しました。『婚活』という言葉の生みの親でもある少子化ジャーナリストの白川さんはこんな事を言っています。「昔は結婚というのが生活必需品であったので、結婚する事が当然である事のようになっていました。今は結婚が生活嗜好品となつてしまったので、無理して結婚する必要がなく、自分が納得するまで待つようになりました。嗜好品ですから、より良い物が欲しくなります。昔は地域や会社といった釣り堀の中だけで探していたものが、今はインターネットやパーティーなど多種多様な海の中で、自分に合ったより良い物を探し求めていくわけですから、相当な労力が必要で、ちなみに、年収600万円未満の人は5.7%しかおらず、広大な海の中で探すには大変そうです。」

《連載》東洋医学講座

## 脈診(季節の脈)

今月は六月号で別の機会にお話ししますと言っていた、季節の脈についてお話しします。無病で健康人の脈を『平脈』と言いますが、人の身体は一年の中で少しずつ変化して季節に順応しています。

春は、樹木などが芽を出し成長し出す季節です。人の身体も同様で、陽の気が発生し外へ上へと出てくる事で、弓に張った弦(げん)の脈を表します。

夏は、冬の陰に対して陽がもっとも盛んな季節です。人の身体も同様に、陽気が盛んになって汗と共に発散される季節です。そのため、洪水のように脈が浮いてくる洪(こう)の脈を表します。

秋は、春の陽気が盛んになり出すのと対照に、陰の気が盛んになり、内や下に向う収斂の季節です。なので春と同じ気候でもちよつとセンチメンタルになったりもします。人の身体もまた同様に、陰の気が盛んになってきます。

冬は、夏の季節と対照的に、もっとも陰の気が盛んな季節になります。動物が冬眠をするところから分かるようにおとなしく静かに隠れる季節です。人の身体も同様に陰が盛んになり、石のように沈んでおとなしい石(せき)の脈を表します。



医食同源

## 八七

胃腸を温める作用があるので、冷たいものを取り過ぎて胃腸の機能が悪くなり、消化力が低下した時に良いとされます。また、寒さによって下痢が続く、体力がなく、食欲が落ちている時にも効果的です。精力を強めるので、老化防止や勃起不全を改善する効果があるとされています。

## 執筆余話

♪しつとるけのけく、今年で30しつとるけのけく♪と歌っていたのは、あの有名な「明石家さんま」さん。子供ながらに見ていたあのさんまさんが30歳だったのに、私は今月で、それより更に10歳多い40歳になります。今だ苦勞が足りないのか年相応に見られる事が無く、20代に見られる事もしばしば(涙)。しかし、この業界に転職して15年の年月が過ぎ、お陰様で残りの人生を捧げようと思える経路治療にも出会う事も出来ました。治療家としては40歳なんて、まだまだ若手の年代。これから精進して参ります。

