

つくほ治療院新聞

通巻47号

25日、つくばマラソン開催。

毎年11月下旬に開催される『つくばマラソン』。今年はつくば市市制25周年記念・第32回つくばマラソンとして11月25日に開催されます。

昭和56(1981)年、現在のつくば市の前身である桜村・谷田部町・豊里町・大穂町・筑波町・荃崎町と読売新聞社の主催で『筑波学園マラソン』という名で誕生し、約200名が参加しました。

当時は10kmと30kmが実施されていましたが、昭和60年より現在は10kmと30kmが実施されています。しかし、マラソン大会に参加するために、インターネット申し込みすると、開始前からネットはパンク状態…、繋がった時には「申し込

二十四節気

立冬

(りつとう)

立冬とは、冬の始めという意味で、この日から立春の前日までが暦のうえで冬になります。このころは北国では雪が降り始め、東日本では空つ風が吹いて落ち葉を空に舞い上げます。陽の光は弱まり、日の入りは早くなります。



立冬

み終了」って事もしばしば…。東京マラソンは抽選方式で約10倍の倍率です。ですから意外とマラソン大会って、完走するよりもスタートラインに立つ事の方が大変なのかもしれません。ちなみに、マラソンの距離は中途半端な42.195kmですが、五輪でマラソン競技が実施された当初は、距離が一定ではなく約40kmでした。しかし、第4回ロンドン五輪の際、時の王妃アレクサンドラが「スタートは宮殿の庭で、ゴールは競技場のボックス席で見たい」と注文したためにその分延長されたという逸話があり、それをきっかけに第8回パリ五輪より正式に42.195kmとなりました。



『自分らしく生きる勇氣』

私たちはともすれば『みんなと同じでなければ』と考え、自分らしさを出さないようにと気を使います。しかし、その結果、意思の疎通を欠き、心の触れ合いの無い冷たい人間関係が生じる傾向があります。

多くの外国の国々では、自分の意見を相手が理解できるように述べ、一方で相手の話をきちんと聞き、お互いの考え方の違いをはっきりさせた上で、互いに満足できる方法を話し合います。

私たち一人ひとりが、自分というものをしっかりと理解し、他の人の『違い』を受け入れられるようになる事が、誰もが伸び伸びと調和して生きられる豊かな社会を築き、国際社会の中でも調和していく事に繋がります。

「二日一話」

飛陽

(ひよう)

「飛」は、とぶ・高いの意で、「陽」は体の外側を表します。

場所は、外くるぶしの中心から指幅七本ほど上がり、後ろへ指幅一本分ほどまわった所にあります。アキレス腱の外側のへりを下から押し上げて行くと、柔らかい筋肉に変わる所に取りります。

東洋医学では、おへそより上にある病気には、へそより下のツボを使い、へそより上の病気には、



へそより上のツボを使うため、のぼせや鼻づまりなど上半身の病気にも用いられます。

3日は祝日で定休日にあたりませんが、診療いたしますので、どうぞご利用下さい。

11月の定休日

○印はお休みです

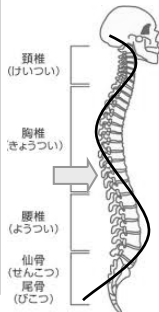
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

『圧迫骨折』

本来、骨折とは、直接的に強い外力が加わって一塊もしくは一本の骨のつながりが途絶えてしまう状態を言いますが、高い所から落ちたり、尻もちをついたりした時に、背骨に過度の圧力が加わり背骨が押し潰されてしまうものを圧迫骨折として区別しています。

日常生活の中で若い方が起こす事は稀ですが、骨粗鬆症の高齢者では比較的軽い力が加わっただけでも起こり易いため、高齢者には注意が必要です。背骨を横から見ると、首す。

は前、胸は後ろ、腰は前側にとS状に彎曲しています。このため、上下方向に強い力が加わってもバネのように力を逃がしてくれますが、高齢者になると円背(えんぱい)と言って背中がまるくなつていくので、逃げられない外力が胸と腰の骨のつなぎめ付近に強くかかり、圧迫骨折を起こします。この他にも股関節の付け根部分も外力が加わり易い場所なので、高齢者が尻もちをついて、背中や股関節に痛みを訴えた場合は、圧迫骨折を疑う必要がありま



院長の独り言

右記に「日常生活の中で若い方が起こす事は稀です」と言いましたが、10mの飛び込み台から下手に落ちれば、十分圧迫骨折を起こす可能性はあります。そう!!「ワイルドだろ」でブレイク中の「スギちゃん」が番組企画で着水に失敗して下部胸椎を圧迫骨折しました。10mという高さは着水安全の限界と言われている高さなので、飛び込み台として存在しているのですが、普通のプールでも飛び込みで失敗して腹から飛び込もうものなら、真つ赤になつて結構な痛みを伴います。皆さんも一度くらいは経験済みでしょう。それが10mともなれば…、もう想像できませんよね。十分怪我する衝撃です。本人は「1回10mジャンプしてから10m落ちたから結局20mから飛び込んだのかしれないぜえ」と言っていました。おそろくスギちゃんは、足から飛び込もうしたもののバランスを崩しておしりから着水してしまったと思われま

皆さんも10mの飛び込み台から…という事は無いと思いますが、「尻もちついて背中が痛いわけが無いから無視してやったぜえ」。ワイルドだろ」なんて言わずに、圧迫骨折を疑って下さいね。

《連載》東洋医学講座

脈診(基本脈形)

手首の親指側の脈に指を当て、もつとも均等に強く触れる深さを『中脈』と言いますと九月号でお話しましたが、その中脈より浅い所で陽の部位を診ていき、中脈より深い所で陰の部位を診ていきます。

陽の部というのは、小腸経・大腸経・胆経・胃経・膀胱経・三焦経という陽経と呼ばれる経脈と、六腑と呼ばれる小腸・大腸・胆・胃・膀胱・三焦を示します。

対して陰の部というのは、心経・肺経・肝経・脾経・腎経・心包経という陰経と呼ばれる経脈と、五臓と呼ばれる心臓・肺臓・脾臓・肝臓・腎臓を示します。

つまり、寸・関・尺にそれぞれ配当されており、左手の陰の脈、つまり深い所で心・肝・腎を診て、右手の陰の脈で肺・脾・心包を診ていきます。同様に左手の陽の脈、つまり浅い所で小腸・胆・膀胱を診て、右手の陽の脈で大腸・胃・三焦を診ていきます。



人の身体には十二本の経脈が流れていますが、これら全ての変動を手首の脈で診ているわけですが、治療を受けられた方は、御理解出来ると思いませんが、人指し指を強くしたり軽くしたり、中指を強くしたり軽くしたりしていたのは、それぞれの経脈の状態を診ていたわけです。

医食同源

ゴボウ

ほてりやのぼせ感などの、体内の余分な熱を取ります。解毒・解熱・鎮咳などの作用があり、咽喉痛や歯痛などにも効果があります。また、イヌリンやヘミセルロースなどの食物繊維を豊富に含み、便の量を増やし、乳酸菌の活動を盛んにして便秘を改善します。さらに、イヌリンは腎機能を高め、利尿作用があるので、むくみにも効果的です。

執筆余話

私事で恐縮ですが、10月7日午前1時46分に第3子が誕生しました。うちの子供たちは生まれる時から皆親孝行で、今回も妻も参加した長女の運動会が終わるまではお腹にいてくれて、その日の夜中に生まれ、その後2日間が連休だったので、当院の診療にも影響を出すことなく、立会出産もでき、ゆっくり一緒にいる事が出来ました。ちなみに、男児で名を「悠和(ゆうと)」と名付けました。

