

つくほ治療院新聞

メリークリスマス!!

紅葉した木々の葉もすっかり落ちてしまい、街には綺麗なイルミネーションが光る今日この頃。今年も皆さんの元へサンタクロースは来てくれるでしょうか。

そんなクリスマスですが、クリスマス(Christ)の誕生を祝う祭りとして12月25日に催されています。このChristmasの語源は、キリストのミサを意味するChrist's Massからきています。また、ギリシヤ語で

「光」を意味する「タイセツ」(たいせつ)はキリスト(Xpotos)の頭文字がXとなるため、X'masとも表記される事もあります。そして、教会暦では、日没を一日の終わりとして、24日の日没から25日の日没までをクリスマスとして祝うわけですから、クリスマスイブにプレゼントを持ってきてくれるサンタさん。これは、キリスト教の司教をしてい

大雪

(たいせつ)

大雪とは、雪がたくさん降り積もる頃、山の峰々は大雪に覆われ、平地も雪が積もる季節です。しかし、最近では暖冬による雪不足でスキー場が開きが出来ずに困っている所もたくさんあります。北風が吹きすさんで、冬将軍が到来する時期です。



た聖(セント)・ニコラウス氏が貧しさのあまり、娘を嫁がせることのない家の存在を知り、真夜中に屋根の上にある煙突

通巻48号

から金貨を投げ入れ、暖炉に下げられていた靴下の中に入った事により、娘の身売りを避けられたという逸話から来ています。このセント・ニコラウス氏をオランダ語読みするとシンタクラースとなるところからサンタクロースと呼ばれるようになりました。

御自身の健康に留意して過ごされた皆様には、健康というプレゼントを持ってサンタさんが来てくれるでしょうが、遠くドイツでは悪い子には、お仕置きをしに来るブラックサンタがやってきます。来年もまた健やかに過ごされて、レッドサンタさんが来るよう関わらせていただければと思います。



『人間関係は心の鏡』

プラス発想は、よりよい人間関係を築きあげるためにも大切な事です。よい人間関係を保っていくことは、物が円満に運び、自分自身の人生を豊かにしていくことにつながります。

職場でも、家庭でも、よい人間関係を築いていくためには、努めて相手の長所を認めて接していくことが大切です。相手の欠点ばかり見つめながら接していくと、おのずと相手から好感を持たれず、人間関係がうまくいかなくなるものです。

つまり、自分の人間関係は、自分の心のありようを鏡に写したようなものです。ですから、相手の自分に対する態度は、そのまま自分の相手に対する心づかいそのものといえるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

日月

(じつげつ)

「日」は太陽・日・昼を表します。「月」は夜のことです。つまり、陰陽が調和して、人体の機能をつかさどり、うまく健康を維持する上で大切なツボということを意味しています。

場所は、みぞおちから肋骨の端を斜め下に押し下げていくと、第九肋骨の始まりの部分があります。その内側あたりが期門にあたり、そこから肋骨の下へり沿いにわずかに下の



12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					

胸や腹が熱くて苦しい、言葉が正しく出ない、呼吸が十分に出来ない時などに用いられます

年明けは、1月4日より始めますので、来年も宜しく願ひ致します

「腸脛靭帯炎」

膝の屈伸動作が繰り返される長距離のランニングによって発症する膝周辺の障害を総称して『ランナー膝』と呼びます。この中に一つに、腸脛靭帯が大腿骨の外側と擦れ合うので、膝の外側に疼痛が発生する『腸脛靭帯炎』があります。

腸脛靭帯の腸は腸骨の事で骨盤の外側の骨を示します。脛は脛骨の事で膝より下の骨の事を示します。つまり腸脛靭帯とは、太ももの外側で腸骨と脛骨をつなぐ長い靭帯の事で、ここに炎症を起こす疾患になります。急に練習量を増加したり、硬い路面を走ったり

硬いシューズを用いたり、ウォームアップ不足だったり、O脚の人などは発症し易くなります。始めはランニング後に痛みが発生しますが、休む事で痛みは消失します。しかし、再度走るとまた同様に痛みを感じ、繰り返す事で痛みは強くなり、最後には痛みが消えることがなくなると、走ることも歩くことも辛くなります。

一番の原因は使い過ぎですから、練習の中止が一番の治療法になります。その後、痛みの出ない範囲の練習量でトレーニングしていく必要があります。



院長の独り言

高校時代の部活を最後に、約20年、単発で体を動かす事はあっても継続して運動する事がなかった私が、ランニングを始めて3年になります。例年秋の大会に向けて気候のよくなる春頃から走り始め、夏が過ぎ、そろそろ本格的に走ろうかなと思う初秋の頃、膝の外側が痛くなります。当時は距離も長くなかったので、ごまかしごまかし走っていましたが、距離も長くなり練習量も必要になってくると、ごまかせなくなり、腸脛靭帯炎と向き合いました。私が部活動でやっていたサッカーは、前後左右の動きがあつたり、横や後ろから押されても踏ん張る必要があります。そのためか、私の走り方は安定性を出すために左右にぶれていました。しかし、マラソンは前への推進力が大切で外側の筋肉に負担をかける必要がなかったのです。『人は病を得て健康を得る』という言葉があるように、自分の症状と向き合うことでランニングフォームを意識し改善する事で症状を克服する事が出来ました。と言っても、お陰で満足に練習出来ず、今年のマラソンは駄目だろうなあ...と言いつつおきます。

《連載》東洋医学講座

基本証

西洋医学を病に随って治療を行う『随病(ずいびょう)療法』と言い、対して、東洋医学は証(あかし)に随って治療を行う『随証(ずいししょう)療法』と言います。

随病療法というのは、「腰が痛いから腰を治療する」「鼻水が出るから鼻水を止める」「頭痛がするから鎮痛薬を使う」といった具合に、症状に対して治療を行っていきます。対して、随証療法というのは、現れている症状全てを総合的に診て身体全体に対し、肝虚証という証 || 診断に対して治療していきます。



東洋医学では『虚があるから病になる』と考えられています。つまり肝虚証というのは、肝が虚した証という事になります。虚というのは、むなししいという字なので、弱っているとみられるなどイメージすると理解し易いと思います。

この〇虚証というのは、肝虚証・脾虚証・肺虚証・腎虚証と4種類あり、これを基本証といいます。これらの証は体質として誰でも持っている、肝が虚し易い人、脾が虚し易い人・肺が虚し易い人・腎が虚し易い人となります。人はそれぞれ、お腹が弱い人や、頭痛になり易い人や、冷え性の人や、風邪ひき易い人など、誰でも弱い所を持っていて、それとうまく付き合いながら生きていくのです。

『未病を治す』という言葉があるように、普段から健康な〇虚証を治療する事で病的な〇虚証にならないようにするのが東洋医学の特徴です。

医食同源

クルミ

栄養価が高く、滋養強壮、老化防止の作用があります。老化のために起こる腰や膝の冷痛、頻尿、長く続く咳、精力の衰えなどに効果的です。リノール酸を中心とする不飽和脂肪酸をたっぷり含み、またビタミンB1とミネラルも豊富なことから、新陳代謝を活発にし、髪を黒くし、肌を美しくします。便秘の解消にも効果があります。

執筆余話

今年も多くの患者さんとの御縁を頂き、御来院いただいた皆様に感謝申し上げます。お陰様で今年も無事終わることができようとしております。今年は40歳という大台に乗り、三児の父となるという大きな節目となる年となりました。また来年も皆様の健康の一助となるよう精進しながら、経絡治療の普及啓蒙に努めていく所存ですので、宜しくお願い申し上げます。

