



つくほ治療院新聞

通巻38号

あらためまして、 謹賀新年。

新年明けましておめでとう
ございます。本年も宜しくお
願い致します。と言ってしまう
と、一ヶ月遅いんじゃないの
？と思われるですが、旧暦で
は、2月3日の節分、つまり
季節を分ける日の翌日が立春
となり、新年である春を迎え
るわけです。皆さんも年賀状
で『迎春』とか『初春』とか
目にすると思いますが、まさ
にこの日が初めての春を迎え
る日なのです。

今年もお正月におせち料理
を食べたと思いますが、こ
のおせちの名もそんなところ
から来ています。宮廷・
貴族が華やかだった平安時
代に、中国から来た暦をも
とに、季節の変わり目であ
る『節』の日に『節会（せ
ちえ）』という宮中行事が
開かれました。その時に、
神への感謝と共にこれを食べ
し、作物の恵みを祝う宴で
振る舞われた料理が『御節
供（おせちく）』でした。

立春

（りっしゅん）

二十四節気
節分の翌日。一年で最初の節気
で正月節と言います。この日から
立夏の前日までが春の季節で、立
春は春の初日です。春といえ、ま
だまだ寒さは厳しいけれど、徐々
に日差しに暖かさが増し始め、梅
の花が咲き始めます。

立春



季節の変わり目である節
会はお正月だけではな
く、五節句と言って、
一月七日を人日の節
句・三月三日を桃の節
句・五月五日を端午の

節句・七月七日を七夕の節句・九月九日を菊の
節句と、今でもこの風習は日本各地に残ってい
ます。

時代が流れて、江戸後期に入ると宮中行事を
庶民が暮らしに取り入れるようになり、御節供
も庶民の中で広まりましたが、当時は宮中用語
をそのまま用いるのはおそれ多いと関西地方で
は蓬萊飾り（ほうらいかさざり）とか、江戸では食
積（くいづみ）と呼んでいました。そして、昭和
42年にデパートが商品化することで、やっと
『おせち』という名称が使わ
れるようになったわけです。

古いような新しいようなお
せち料理。これも先月に引き
続き暦が関係していたのです
ね。



『新しいドラマが始まる』

人から何かをしてもらって嬉しかったり、ありがた
いと感じたことがあれば、今度は自分が、それを他人にし
てみてはいかががでしょう。喜びや楽しさを感じた自分の
気持ちに気づいて、他の人にもこういう気持ちを味わっ
てもらいたいと思った瞬間に、今までの生活とは異なっ
た新しいドラマが始まっていくに違いありません。

ほんのちよつと勇気を出して、周りの人に喜びや楽し
みを与えられるよう、前向きに一步を踏み出してしま
いましょう。その気持ちを大切にすればするほど、よりよく
伝えようという気持ちが強まり、私たちの言葉づかいや
表情がしだいに豊かになっていくことでしょう。

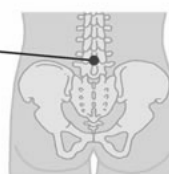
「一日一話」より

腰陽関

（こしようなん）

「陽」は太陽・陽
気の陽、「関」は
かんぬき・関門の
意味です。陽関
は、このツボの場
所から下に、健康
を意味する陽気を伝える関門と
なっているとところから名付けられ
ました。

ツボ名
腰陽関



腰に出る様々な症状に
効果的とされ、坐骨神経
痛・膝の痛み・頻尿など
にも効果的とされていま
す。

2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			

『ロタウイルス胃腸炎』

ロタウイルスが原因によって起こる小児の胃腸炎をいいます。2月～3月に流行し、白い便・激しい嘔吐や下痢・高熱の症状が3日～7日続くのが特徴です。

ロタウイルス胃腸炎は、生後4カ月から3歳児に多く発症し、遅くとも5歳までにはほぼ100%がかかる病気と言われ、毎年80万人が発症しています。

ウイルスなので一度感染すれば免疫が出来ますが、インフルエンザ等と同じように型の種類がいくつもあるの



で、何度でも感染し、大人になっても感染します。しかし、大人が感染しても症状は軽くすむか、出ないで終わってしまう程度です。ウイルスに感染しないよう、子供の排泄物は手袋をはめて処理し、石鹸で手洗いをし、汚れた服などは消毒後に洗濯して、予防します。

現在ロタウイルス自体をやっつける薬は無いので、吐き気止めや解熱剤での対症療法で治療を行います。

院長の独り言

昨年11月に認可がされ、日本でもワクチン接種が可能になりました。このワクチンはおよそ90%の予防率があると言われ今後の活躍が期待されています。しかし、今までもほぼ100%が感染すると言われているのに、ワクチン無しでやってきました。本当に必要なのでしょうか…。良いか悪いかはまだ分かりませんが、5年後10年後に副作用で重篤化なんてニュースが出ない事を願います。

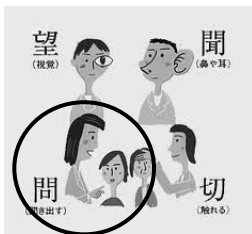
そもそも人には免疫力という素晴らしい力があって、体内にウイルスが入ると免疫力をアップするために発熱してウイルスを退治しようと働きます。ですから、下痢をした、嘔吐した、発熱したというのは、免疫力をアップしてウイルスを体外に排出しようとする自然な反応なのです。『子供は体は病むけど、気は病まない』と言います。体が病んで発熱や下痢をしても、元気にしていれば慌てる必要はありません。気も病みだして食事をしなくなった、ぐたっと元気が無くなったら病院に急いで下さい。それまでは子供がウイルスと一生懸命戦っている最中ですから、戦いに負けないよう水分や栄養を補給してあげて、しっかり応援してあげて下さい。

《連載》東洋医学講座

問診

問診とは、主な症状について発症の時期・原因・経過など聞いていくことをいいます。しかし、東洋医学においての病気の診方は西洋医学とは異なるため、主症状とは一見関係のないような、食事や睡眠、便通などを聞いていったりします。これは、東洋医学が病気を診る医学ではなく、病人を診る医学だからです。

東洋医学において、あらゆる症状は五臓(肝臓・心臓・脾臓・肺臓・腎臓)の精気の乱れからきていると考えます。そこで肩凝りを訴えた患者さんが来院したとします。しかし、『肩凝り』と聞いただけでは、何が原因で、どの五臓がバランスを崩して肩凝りを起こしているのか見当が付きません。そこで、仕事をして疲れると出るのか、四六時中痛むのか、動かすと痛むのか等と問診して見当を付けていきます。そこで、見当が付けば、その裏付けを取るためにとでも言いましょうか、目は疲れますか？夜は眠れますか？便通はいかがですか？などと問診しているのです。と言われても、患者さんとすれば、問診と言われてもかしこまってしまいうし、どこまで話して良いのか分からないでしょうから、治療後にお茶でも召し上がりながら、世間話のつもりで関係ない事を色々お話し下さい。それが私にとって大事なキーワードになるかもしれません。



医食同源

たまご

体にとって大切な必須アミノ酸、八種類を全て含み、栄養価が高い食品です。虚弱体質、冷え性、疲労倦怠感などを改善するとされています。中でも、メチオニンが肝機能の障害に効果的とされます。体を潤して、喉の渇きを癒し、のぼせ感やイライラを鎮め、精神をリラックスさせる働きがあります。

執筆余話

本来一月六日の小寒の寒の入りから寒さのピークになるはずなのに、今シーズンには十二月から寒い日が続く、乾燥注意報連続日数も歴代三位になりました。この新聞が出る頃は雨予報なので、記録もここまででしょう。ここ茨城では、冬季に感じる静電気の回数もトップを記録しています。気温が低く乾燥した気候も、あとちよつとでしようが、皆さんもうがいが・手洗い・睡眠をしっかりして風邪には気を付けて下さいね。春は春で花粉症の方には、嫌な季節なのかもしれないが…

