

つくほ治療院新聞

通巻39号

インフルエンザは何か怖い？

今年もまたインフルエンザの猛威が日々報道される季節となりました。例年2月頃がピークとなりますが、今年は第2弾のB型も流行し出しているのです、まだまだ用心が必要です。

さて、インフルエンザというのは、御存知インフルエンザウイルスが原因となる呼吸器の感染症ですが、風邪とは何が違うのでしょうか？もちろん原因となるウイルスが違いますので違う病気ですが、頭痛・

啓塾

(けいちつ)

二十四節気
啓塾とは土の中で冬ごもりをしていたアリ・トカゲ・ヘビなど、色々な動物たちが穴から出てくる頃という意味です。実際はもう少し後になりますが、この頃は木の芽も萌えだし、柳などは若葉を芽吹く時期です。



私は思うのですが、これだけ予防接種しているのに、過去10年間で2番目に多いのは何故だろうか？ほとんどが数日でピークを越えるの

に、異常行動によって亡くなるかもしれないタミフルを命がけで服用する必要があるので、どうか？予防接種などの研究開発に多額のお金をかけているのに、死者数はあまり変わらないのは何故だろうか？今年も取手市の病院で2名の方が亡くなりましたが、どちらも90代です。これをインフルエンザで亡くなったというのでしょうか？もちろん高齢で体力のない方や持病をお持ちの方々は注意が必要ですが、健康な成人であれば、過不足のない生活をして、手洗いうがい

で予防効果は十分だと思います。最近の学校では、感染予防のためサイレント給食といって、班を作らず、必要以外の私語を禁じています。なんか私は、根本を見ずにかげ遠くえたボタンだけを治しているような気がしてなりません。



『人を育てる心とは』

中国の袁了凡が書いた「袁了凡四訓」という本の中の「積善」に、次のような話が出てきます。国中の人から、立派な人だと仰がれていた呂文懿公という人が、宰相をやめて郷里に帰りました。その時、一人の酔っ払いが、呂公を罵ったのです。呂公は、門を閉めて相手にしませんでした。ところが、この酔っ払いは、まもなく死刑になる程の罪を犯したのです。それを聞いた呂公は、あの時にすぐ戒めておけば、そんな罪を犯させないで済んだのに、自分はただ寛大であるところを見せようと思っ

陽谿

(ようけい)

「陽」は陰陽の陽で、手の甲を表し、「谿」は谷川・溪谷で、大きな谷あいを表しています。すなわち、手の甲側の、親指の下に出る二本の筋の間のくぼんだ所に、このツボが位置します。



場所は、手の甲を上にして指を開き、親指をぐっと反らせると、親指の付け根に二本の堅い筋が現れます。その筋の中央部で手首の横じわに取りります。

このツボは、息苦しさ・咳・冷えなどの他、喉の痛み・歯痛・手首の痛み・耳鳴りなどに用いられます。

3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

『こむら返り』

首や背中などでも同様の症状は起こりますが、ふくらはぎに起こる筋肉の痙攣を総称して言います。

運動によって筋が疲労し、汗によって体内の電解質のバランスが崩れ筋肉の調節がおかしくなると起こります。また、冷たい水の中に入ったり、明け方の気温が下がる時間など、血行が悪くなり異常な筋肉の収縮によって起こる場合もあります。もし起こってしまったら応急処置として、つま先を手に前につくりに引き、ふくらはぎの筋肉を伸ばすようにします。

こむら返りは、こむらが引っくり返ったような感じから名付けられました。この『こむら』というのは、今で

院長の独り言

筋肉は本来の力の70〜80%しか働いていないといわれています。これは、100%の力を出してしまうと負担が大き過ぎて骨や筋肉が損傷してしまうため、リミッターが働いて、能力をセーブしてくれています。しかし、命に関わるような危機的状況においては、多少筋肉や骨が壊れようとも命を救う必要があるため、リミッターが解除され100%の力を発揮します。これが火事場の馬鹿力です。ふくらはぎ(腓腹筋)も本来リミッターが働いているので、こんな事にはならないのですが、何かの拍子にリミッターが外れてしまうと、本人の意志とは関係なく筋肉に力はいってしまいます。これが『こむら返り』です。華奢な女性でさえも100%の力を使うとこんなになるのかと言う程、筋肉がカチカチになってしまいます。その代償に筋線維が多少痛んでいるでしょうから筋肉に痛みや張りが残りますが、数日もすれば修復されるので御安心下さい。

言う『ふくらはぎ』つまり、下肢の裏側の膝下部分を指します。『こむら』は平安時代以降から見られる語で、『こぶら』とも言います。この語源には、盛り上がった筋肉の意味で「瘤(こぶ)」に接尾語の「ら」が付いて「こぶら」となった説や、肉のかたまりを「肉叢(ししむら)」と言い、股(もも)に対して、小さな肉のかたまりなので「小叢(こむら)」と言った説などがあります。しかし『ふくらはぎ』という言葉が生まれた江戸後期以降は『こむら』という語は使われなくなってしまうましたが、その名残として『こむら返り』という語だけが残っています。



《連載》東洋医学講座

切診(腹診)

切診とは、術者の手や指を直接患者に触れて行う診察法で、現代医学の触診に似ています。しが、触診の多くは患部に触れて状態を診ます。しかし、東洋医学では、身体全体を診て診察するため、幅広く奥深く用いられます。

切診は、腹診・切経・脈診に分けられるので、今回は腹診についてお話したいと思います。

東洋医学の原点と言えば中国になりますが、他人に腹を見せるのを好まなかった中国では、あまり普及せず、中国というよりは、江戸時代の日本の湯液(現代でいう漢方薬)の分野で発達してきたと言われています。当初鍼灸の分野では、あまり重要視されてこなかったのですが、昨今では大事な診察法になってきました。

腹診は、患者に仰向けに寝てもらい、術者の手や指を使って、お腹の皮膚の温度・湿り気・潤いやザラツキなどを診ていきます。お腹の部分によつて左図のように五臓の配当があるので、部分ごとに診ていきます。健康な人は、腹部全体が温かく、適度の潤いがあった、硬からず軟らかからず、ちようどつきたての餅のような腹をしていますので、その健康な腹と何処がどのように違うのかを診て、診断に役立てていきます。



医食同源

サヨ

体に潤いを与え、口の渇き、のぼせやイライラ、夜間のほてりなどを鎮め、元気にさせる作用があるとされます。また解毒作用があるので、外傷や腫れ物の化膿を防ぐのにも効果的です。

執筆余話

早いもので、あの未曾有の災害から一年がたとうとしております。改めて、震災によりお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に謹んでお見舞い申し上げます。つくば市及び周辺の方々は、ほぼ以前の生活を取り戻していると思いますが、依然つきまとう放射能の問題や、アレルギー問題はまだまだ解決していません。我々人間は、一年経過したから、そろそろ安心かなと思ってしまうですが、地球からみれば、ほんのまばたき一回にもならない時間でしょう。スマートの時もニュージラノドの時も一年前に大きい地震があったそうです。思い出したくないですが、心が風化してしまわぬよう、この日にもう一度思い出していきましょう。

