

# つくほ治療院新聞

通巻40号

## 今年はトマトでやせる!?

寒さ厳しかった冬もようやく終わりを告げ、(花粉症の方には申し訳ないですが...)いよいよ本格的な春の季節となりました。気候もよくなり、運動でも始めてメタボ脱出なんて考えてみるものの、なかなか心と体が一致せず断念している方も多いのではないのでしょうか。そんな方への朗報が先日発表されました。

それは、京都大学のグループが、トマトの中に含まれる「13-OXO-ODA」という物質に脂肪を燃焼させる働きがあると発表しました。マウスが

摂取した量を、人間に換算すると「一食で生トマト2〜3個、トマトジュースなら一食200mlくらい」で効果が出る計算になります。これをマスコミ各社が報道した結果、全国で売り切れ続出になりました。欧州では「トマトが赤くなると医者には青くなる」という諺があり、トマトを食べれば医者に行く必要がなくなる程、健康に良いとされる食材の一つとされています。

しかし、よくよく考えてみると、トマトにもカロリーがあり、食べれば食べる程、総カロリー量は増えるわけです。

## 清明

(せいめい)

### 二十四節気

春分の日から15日目の日、木々や草花をはじめ、すべてのものが生き生きと動き出し、清く明るかな気にあふれた春を謳歌する季節です。

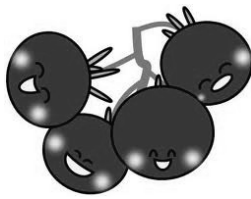


清明

大きさにもよりますが、トマト一個あたり30〜60 kcalあるので、これを実行すると一日270〜360kcal増えてしまいます。これは、ご飯一杯分に相当する量です。また、トマトは夏の野菜ですので、身体を冷やす作用があります。ですから、健康のためにと寒い季節に食べ過ぎれば、また違った不健康の症状を起こしかねません。

『食』という字は、人を良くすると書くくらいですから、何か一つだけの効能を求めるとも、季節に合った食材をバランスよく食べる事が、健康への近道と言えるのではないのでしょうか。

ちなみに、この発表をした京都大学の教授は「あくまでマウス実験の結果」と付け加えています。



## 『つなぐ心を大切に』

自分の仕事や役割を次の人に引き継ぐ際、大切なことは、どうしたらお互いの心をつないでいくかということではないのでしょうか。それは、引き継ぐ相手の身となり、そして、相手に安心を与えることです。

心をつなぐことは、相手の立場を考慮することから始まります。これは人に何かを伝えたり、託したり、お願いすることにも共通しています。

四月は年度変わりの時期です。お互いが気持ちよく仕事に取り組むためにも、相手の立場や都合をよく考え、つなぐ心を大切にしたいものです。この思いやりがあるかないかによって、仕事の結果もおのずと違ってくるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

## 温溜

(おんる)

「温」はあたたかい・やわらかくを、「溜」はたまるを表しています。このツボ名はたまってしまった経水を和らげる意味を示しています。

場所は、手の甲を上向きにねじった時、前腕の肘と手首の真ん中に位置します。

手足の筋肉痛、神経痛、肩から肘や背中にかけてのこわばりと痛み、半身麻痺、歯痛、口内炎、などに用いられます。

このツボは別名「蛇頭」とも言われ、これは手のひらを力いっぱい握った時に盛り上がる様が、まるで蛇の頭のように見えるところに由来しています。



## 4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					

# 「骨粗鬆症」

骨は、古い骨を破壊する『破骨細胞』と新しい骨を作る『骨芽細胞』によって常に破壊と再生を繰り返しています。このバランスが正常に保たれていれば、骨の健康は保たれますが、加齢などによってバランスが崩れ、作るよりも破壊の方が早くなると、どんどん骨がもろくなり、骨折の危険性が強くなります。特に女性の場合は、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが破骨細胞の働きを抑えてくれるので、このエストロゲンの分泌量が低下する閉経頃から、破骨細胞の働きを

抑えられなくなり、骨密度が減少し、骨折のリスクが高まります。

骨密度は減少しても、特に症状はありませんので、骨折などをして初めて知る場合も少なくありません。そのため、エックス線や尿検査・血液検査で把握しておく必要があります。

また、年を取ってから骨密度を上げていくことは難しいことなので、いかに年齢と共に低下する骨密度を少なくするかに重点を置いて、食べ物や運動を心がける必要があります。



## 院長の独り言

またまた困った問題が出てきました。皆さんも御存知のビタミンEには、働きの一つとして『抗酸化作用』があります。抗酸化作用というのは、体内にある活性酸素を抑える働きを言います。活性酸素が体内に増えてしまうと、体を酸化させてしまうので、シミやシワ、いわゆる老化の原因となります。これを防いでくれるのがビタミンEですから、特に女性は摂取しなきゃと思うのではないのでしょうか。それなのに、ビタミンEの取り過ぎは、女性に多い骨粗鬆症を起こす危険があると発表されたのです。右記のように、骨は骨芽細胞と破骨細胞のバランスによって保たれています。なのに、ビタミンEは破骨細胞の巨大化に必要なタンパク質の合成を促しているのです。困りましたねえ…。しかし、一日1000mg摂取すると骨に影響が出るそうなので、ビタミンEの豊富なアーモンドでも100gあたり約30mgですから、よっぽど食べなければ問題ないでしょう。気を付けなければならぬのは、サプリメントによって同量程度の商品もあるという事です。やはり、栄養は毎日の食事からバランスよく摂取するのが一番ですね。

《連載》東洋医学講座

## 切診(切経)

前回お話しした通り、切診は、腹診・切経・脈診に分けられます。今回は『切経』(せつけい)についてお話ししたいと思います。

切経とは、経絡を切診することです。体の表面を気が流れる図を皆さんも一度は見たことがあると思いますが(店内にも飾ってあります)、これを経絡(けいらく)と言います。経絡は12本存在し、体表をくまなく流れています。この12本が手に6本、足に6本配当されています。この経絡を、指や手の平などを用いて軽く触り、硬かったり、柔らかかったり、力無かったり、へこんでいたり、などを診察する方法です。切経は軽く触るのがポイントで、強く押ししてしまうと筋肉の硬さやコリなどは見つけ易いですが、気の存在は感じにくくなってしまいます。経絡は体幹にも通っています。体幹部では経絡が交わったりするため、一般的には肘から先の前腕部、膝から先の下腿部が用いられます。



当院で治療を受けられた方は、御存知だと思えますが、私は首肩まわりを触った後、膝から下をなでなで、肘から下をなでなでしています。これが切経と言われる診断法です。これを読んで初めて「えっ、そうだったの!？」と思われた方も意外と多かったですね。

医食同源

## しいたけ

旨味成分のグルタミン酸を含み、胃の働きを活発にして食欲を増進し、疲労を回復する働きがあります。また、血液を増す作用があり、食物繊維が豊富で、貧血や便秘の改善によいとされます。体内の新陳代謝を高め、骨の発達を促し、免疫力を上げる効果があります。老化・癌・動脈硬化・高脂血症などの予防にもよいとされます。

執筆余話

寒さ厳しい気候の日も減り、ようやく春が来たかと思っていたら、今年も『春一番』の風が吹きませんでしたね。気象庁によると「立春から春分までの間で、低気圧が日本海で発達し、初めて南よりの強風(毎秒8級)が吹き、前日より気温が上昇する現象」と定めています。関東地方で12年振りとの事です。筑波山の梅もなかなか咲かず、梅まつりの期間が延長されました。今年の春は遠かったですねえ。

