

つくほ治療院新聞

通巻43号

気候に育てられた文化「味噌」

空はどんより、空気はジメジメ、なんとも不快なこの季節、どうせならカーッと暑くなってもらいたい気もしますが、やはりこのジメジメにも意味があって、我が国、日本の文化「味噌」が生まれたのもこのお陰です。

これは、愛知県で古くから伝わる木桶を使って天然醸造で味噌作りを行っている蔵元のお話です。

昔は当然の事として使用されてきた木桶も現在では、効率と衛生を重んじてステンレスやホーローの桶に変わってしまいました。製法も人工的に温度や湿度を管理する「速醸」に変わり、従来3分の1の期間で出荷できるようになりました。

かつては酒屋が使った木桶を味噌・醤油屋に安く売

り、味噌・醤油屋は「酒屋が30年もかけて洗ってくれた」と喜んで買い取っていく習慣がありました。その結果、アルコールが染み込んだ木桶は、添加物を加えなくても深みある味を作り上げます。これは、醸造には欠かせない微生物が木桶に棲みつくとで、桶が味噌を育て

小暑 (しょうしょ)

小暑とは、そろそろ暑さが厳しくなり始まりますよ、本格的な暑さが始まりますよ、梅雨明けが近づき、うっとうしい毎日にさよならを告げようか、いや、まだ雨かな、と微妙な時期です。



てくれるからです。天然醸造で人の手が加わるのは、大豆を蒸したり麹菌を付けた塩を混ぜたりする始めの4日間だけで、あとは夏の暑さが発酵を促進させ味噌をふくらと膨らませ、冬の寒さが発酵を遅くさせ味噌を沈め、味噌の底味を育てあげていくそうです。

この蔵元の方がこんな事をおっしゃっています。「味噌も人と同じで、時間をかけて色々な経験をした方が、いい味が出るんです」

私も一度はてつとり早い治療法に手を出しましたが、先人の知恵を拝借しながら経験を積み、深みある治療家になるよう精進したいと思えます。



『一日の始まりに』

何といっても一日の生活の基本は朝にあります。今朝も無事に目覚めることが出来たとしたら、少し考えてみて下さい。何ものにも代えがたい「生命」のつながりに気づくはずですよ。生かされていることに感謝しましょう。そして、感謝の気持ちと「朝のこの一言で今日一日が決まる」というくらい元気な気持ちで「おはよう」と言えば、心は晴れ晴れとなり、今日一日の活力も湧いてきます。

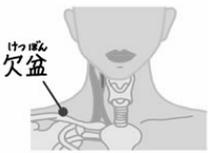
一日を丁寧に送る基本は「ありがたい」という感謝の心を持つことです。その感謝を表す、素敵な言葉「ありがとう」を心から言える自分に、まずなることでしよう。手始めに、家族で実行してみましよう。「ありがとう」の声があふれている家庭は、いつも笑顔があふれているものです。

「一日一話」

欠盆 (けつぼん)

鎖骨の上の部分、筋肉や皮膚がお盆のように窪んでいます。従って、欠盆というツボ名は、お盆のように骨肉の窪んでいる所にあるツボを意味しています。

場所は、鎖骨の上に大きめの窪みがあり、この窪みの中にあります。左右の乳頭から上に引いた線上を目安に、窪みの中の圧痛のある所に取ります。



胸や腕へ抜ける神経の通り道にあるツボなので、これらに関係する腕の痺れ・胸の痛みその他、ぜんそく・息苦しさ・肋間神経痛などに用いられます。

7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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	㉑	31				

『生活習慣病』

食事・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が関与していると考えられる疾患の総称を言います。現代の死因は生活習慣が原因となる、癌・心疾患・

脳血管疾患で約6割を占めています。以前は『成人病』と呼ばれましたが、未成年患者の増加や加齢だけが原因ではなく生活習慣によって予防出来る事より97年頃より呼称が変更されました。

院長の独り言

先日、ニューヨークの市長がレストランや映画館などで、一定以上の砂糖や甘味料を含む炭酸飲料などのキログサイズ(約500ml)の販売を規制する案を掲げました。これは、過剰なカロリー摂取が肥満の原因となり、糖尿病を始め高血圧・心臓病など生活習慣病につながるのを防ぐ目的です。米国のカロリー摂取量は30年前に比べ200〜300kcalも増えており、過去50年では、コーラなどの清涼飲料が4倍、フライドポテトが3倍も増えています。しかし、この提案に対し、当然?の事ながら、飲料業界が「市を過保護国家にしようとしている」「消費者の選択の自由だ」と強く反発しています。もしかしたら製薬業界や医療業界だって売上低下?で反発するかもしれません。昨今は票を得るための政策が多い中で、本当に市民の事を考えた勇氣ある行動だと私は感じています。同市長は02年にもレストランなどを禁煙にして、批判を浴びましたが、今となれば称賛されており、同市長の最良の成果の一つとなっています。

また我が国日本でも「今後10年間に成人の喫煙率を12%まで引き下げる」と表明しました。今までも増税したり、公の場所での喫煙を規制したりと愛の鞭を振るっては来ましたが、タバコ業界やタバコ税を所轄する財務省などに配慮し数値の目標設定は避けて来ましたが、しかし『次期がん対策推進基本計画』として、81年以降死因の1位を独占している癌を「どげんかせんといかん」と、厚生労働省が行動に出たわけですね。

米国では禁煙の際に評価されたので、今回もまた評価される事を願いますが、日本においては、出る杭は打たれてしまう傾向があるように思われるので、志半ばで打たれたり抜かれたりしてしまわない事を願います。



《連載》東洋医学講座

脈診(祖脈)

脈状診には、滑脈・弦脈・緊脈・洪脈・緩脈・微脈・長脈・短脈…など、約30種類の脈状があります。これら全てを診分けるには相当に熟練した脈診力が無ければ至難の業です。そこで、最も基本となる脈状であり、これらの脈状を整える治療をすれば病変が治るとされるものを『祖脈』(そみやく)と言います。

一般には浮脈・沈脈・遅脈・數脈の四種類を指しますが、これだけでは数ある脈状を表しきれないので、虚脈と実脈を合わせた『六祖脈』とする説や、さらに滑脈と瀉脈を合わせた『八祖脈』とする説があります。

浮脈(ふみやく)：軽く指を当てて触れられるが強く押ししてしまうと消えてしまう脈。

沈脈(ちんみやく)：軽く触れても感じないが強く押すと感じる沈んだ脈。

數脈(さくみやく)：一呼吸に六拍以上の早い脈。遅脈(ちみやく)：一呼吸に三拍以下の遅い脈。

虚脈(きよみやく)：浅い所も深い所も触って力弱く感じる脈。

実脈(じつみやく)：浅い所も深い所も触って力強く感じる脈。

滑脈(かつみやく)：脈の流れが滑らかで円滑に指に触れる脈。

瀉脈(しよくみやく)：ざらざらとして渋滞したような脈。



医食同源

しじみ

身体にこもった余分な熱(のぼせ・ほてり等)を冷まし、喉の渴きを緩和する。とくに肝臓の働きを高めます。解毒作用があり、肝臓病や二日酔い、黄疸にも良いとされます。また赤血球を増やす働きがあり、悪性貧血の予防にも良いとされます。健康な皮膚・粘膜を作る働きがあり、口内炎・肌荒れ・眼精疲労にも効果的です。

執筆余話

6月はサッカーW杯最終予選が始まったり、遠く欧州ではユーロが開催されたりと、サッカーファンにはたまらない月だったのではないのでしょうか。やはり公式戦というものは、ついつい力が入って見入ってしまうものです。7月にはロンドン五輪も開催され、こちらはナショナルリズムも手伝って、日本人というだけで、ついつい熱くなってしまう。スポーツには想像を超えた汗と涙がたまっているだけに、とても大きな感動を与えてくれますね。

