

つくほ治療院新聞

通巻44号

夏は暑さで身体がだるい!?

8月7日は二十四節気の立秋にあたり、暦の上では秋に入ります。と言っても例年通りの尋常ではない暑さに加え、節電の一環としてのエアコン自粛で、夏バテを感じている人も多いのではないのでしょうか。

「最近はやも暑くてよく眠れず、疲れが抜けないから、エアコンを入れて快眠しよう」とか「熱中症対策のために、冷たい水をたくさん飲む」と頑張っている方も多いと思いますが、この頑張りが意外と夏バテの原因を作っている場合もあるので注意が必要です。

寝ている間はただでさえ冷えやすいのに、エアコンの中で長時間寝てしまうと、気付かぬうちに身体は冷えきってしまいます。冷える事で血流が悪くなり、

二十四節気

立秋

(りっしゅう)

この日から立冬の前日までが秋の季節です。立秋とは、初めて秋の気配が感じられる日であり、ちよつと涼風が吹いて涼しさの気配がする日という意味です。とはいえ、暑さの真っ只中の時期であり、実感は薄く、これからは涼しくなっていく日と考えると良いでしょう。



身体のだるさを始め、肩凝り・腰痛・頭痛などの不定愁訴を訴え出します。また冷たい水の摂取も、涼しい室内で大した汗もかかないのに、必要以上に飲めば体に水が多くなり重たくなります。身体を冷やすために飲む冷たい水も、喉越しだけで、体が冷えるというよりは、胃が冷えて働きが低下し食欲が落ちます。ましてや清涼飲料水の甘さは身体をゆるめさせ余計に重く感じるようになります。夏バテしたあゝと嘆くより、意外と寝苦しさを我慢したり、常温の水を適量補給する事で、体調も改善したりするかもしれません。そのため、当院では身体に良くないと知りながら冷たい飲み物は出せないのです、夏でも熱いお茶となっています。但し、尋常ではない暑さにエアコンが必要な時もあるのも事実です。我慢し過ぎず適宜必要な範囲で使用して下さい。

『自分にとらわれる心』

相手に嫌な思いをさせたくない、傷つけたくない、というように思いやりの気持ちがあるのは、とても良いことです。しかし、その心の底には、相手にどう思われるかを心配している場合もあります。私たちには、このように「自己へのとらわれ」があり、「こう言ったら相手にどう思われるか、自分はどんな評価を受けるか」というように、結局は自分のことを心配するという心がはたらきやすいものです。そこに、悩みが生まれるとも言えます。

こうした「とらわれ」が度を過ぎると、毎日が窮屈に感じてきます。人はお互いに迷惑をかけ合って生きていくものです。時には人を傷つけることがあっても、その分、人を許す心で前向きに生きていきたいものです。

「二日一話」

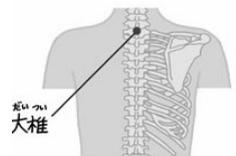
大椎

(だいつい)

大椎とは、大きな椎骨の意味で、頸椎の七番目にある骨を指します。「大」には偉い・大切・重要などの意味があるため、大椎は、椎骨の重要な所にあるツボということになります。

場所は、頭を少し前に下げ、肩を動かさないように首を左右に振ると首の後ろのつけ根の真ん中に、動く突起と動かない突起があります。その動く突起が一番下端に取ります。

嘔吐・鼻血・首肩の凝り・他、湿疹・痔・鼻風邪・喘息・虚弱体質の治療などに用いられます。



8月の定休日

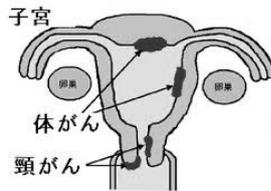
○印はお休みです

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	

『子宮頸癌』

子宮ガンは、乳ガンと共に女性特有のガンとして有名な疾患で、子宮ガンは、ガンが出来る部位によって「子宮体ガン」と「子宮頸ガン」の2つに分けられます。「子宮体ガン」は、子宮の奥にあたる子宮体部に発生するガンで、閉経前後の50〜60歳代に多く見られ、女性ホルモンが関係していると言われていいます。対して「子宮頸ガン」は、子宮の入り口部分の子宮頸部に発生するガンで、30〜40歳代が発症のピークになります。最近では20歳代での発症が

急増し問題視されています。子宮頸ガンの原因は、遺伝や生活習慣とは関係無く、ほぼ100%がヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスが原因とされています。このウイルスは性交渉によって人から人へ感染するため、性交渉の経験がある女性全てに感染する可能性がります。そのため、ウイルス感染を未然に防ぐ策として、低年齢からの接種を推奨し、平成22年(2010年)から、小学校6年から高校1年を対象に公費助成が行われるようになります。



院長の独り言

国内で認可されている子宮頸がんワクチンには「サーバリックス」と「ガーダシル」があり、前者は07年豪州で初承認を受けました。09年に臨床試験も少なく、10代の臨床試験も行われないまま、日本で販売が開始されました。そして右記のように10年から10代への接種が開始され、事件は起きました。11年7月28日、14歳の中学生が接種を受けた2日後に心肺停止状態で死亡しました。彼女は不整脈の持病があった事で、直接の死因は不整脈と推定されています。因果関係は証明出来ませんが、同ワクチン接種後の死亡は世界で5例目です。そして、先月厚生労働省より「延べ8万人がワクチン接種し、8例に接種後の意識消失などの症状があった」と発表されました。これに対し厚生労働省は「筋肉注射の同ワクチンは、皮下注射に比べ痛みが強いため、注射そのものの痛みや恐怖などが原因でワクチンそのものとは無関係」とみています。ワクチン接種で癌から守られると言つといて、問題が起きても知らんぷり、原因は注射のせいにする。人の命に確立統計なんて関係ありません。万が一でも命にかかわる以上、放っておいてはいけないのでないでしょうか。

《連載》東洋医学講座

脈診(比較脈診)

脈診の種類には「脈状診」と「比較脈診」の2つがあります。脈状診というのは、患者さんの身体の状態などを診るために用いられるのに対して、比較脈診とは、臓腑や経絡の異常を診るために用いられます。そこで、今月は比較脈診についてお話ししたいと思います。

比較脈診とは、言葉の通り、異なった拍動部位、つまり違った脈打つ場所同士を比べて、身体の異常を診る方法を言います。この比較脈診にも書かれた古典書によって方法が異なり、代表的なものに、素問に書かれている「三部九候診」(さんぶきゆうこうしん)、靈枢に書かれている「人迎脈口診」(じんげいみやつこうしん)、難経に書かれている「六部定位脈診」(ろくぶじょういみやくしん)の3つがあります。

「三部九候診」とは、天・人・地の三候が頭・手足の三部それぞれにあり、これら9か所の脈を比較して診察していく脈診法を言います。

「人迎脈口診」とは、首の脈(頸動脈)である人迎と、手首の脈(橈骨動脈)である寸口を両手で同時に診て、その差によって診察していく脈診法を言います。

「六部定位脈診」とは、手首の脈の部位を寸口・関上・尺中と3つに分け、その左右合わせて6か所各々の脈の強さを比較して診察していく脈診法です。



医食同源

いちじく

胃腸の働きを高め、食欲を増進します。食物繊維が便通を良くします。整腸作用によって、便秘と下痢のどちらも改善させます。また、喉の痛みを取り、咳止めにも良いとされます。葉や茎の切り口から出る白い汁は、痔やイボなどの腫れ物に効果的です。葉を入浴剤にしたり、煎じた液で患部を洗うのにも用いられます。

執筆余話

今回子宮頸がんワクチンについて調べてみると、まだまだ書ききれない程の不安要素が出てきました。ワクチンを接種する事で安心出来るという意見もあるでしょうから、否定はしませんが、大きな副作用や問題点に目を向ける現実無料化にして臨床試験をされている気さえます。国だけでなく、最近の大津市のいじめ問題でもそうですが、教育委員会・学校・教諭たちという、子供を守るべき大人が、大人を守ろうと動いているような気がしてなりません。