

# つくほ治療院新聞

## 自然と共存するユーカリ。

皆さんはブルーマウンテンズという場所を御存知ですか？ユーヒーを想像した方は残念ながらハズレで、それはジャマイカにあるブルーマウンテン山脈の事です。今回はオーストラリアのシドニーから西へ80キロ程行った『ブルーマウンテンズ国立公園』のお話です。

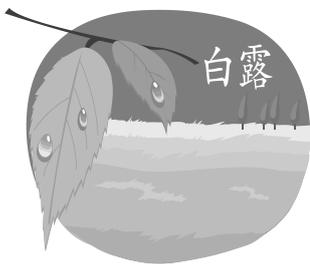
ここは、3億年前より川から運ばれた砂が降り積もり隆起する事で形成された地域のため、やせた砂岩の土壌で出

### 二十四節気

#### 白露

(はくろ)

白露とは、空気が冷えて草や葉に露が降りて白く見える頃という意味です。秋の季節が本格的に到来し、少し冷たい風が吹き始める頃です。この頃は、空気の中の水蒸気が冷やされて露が降りやすくなります。



山火事は枝葉を焼き落とし、太陽の光を地面に降り注がせ、焼けた灰は大地の養

分となり、その度にユーカリは森を広げていきます。東洋思想に『自然は宇宙、人は小宇宙』とあるように、自然の一部であるユーカリは、自分の環境に合った場所で、自然に逆らう事なく共存してきました。自然の一部である人もまた、自然と共存する事が、健やかに生きていく上で大切な事です。

ちなみに、ユーカリの葉は乾燥から身を守るため表面がワックス状の油分に覆われています。それがオーストラリアの強烈な日差しによって気化し、太陽の光の青だけが反射することで青く霧がかって見えます。この青く霞んだ谷を人は『ブルーマウンテンズ』と呼ぶようになりました。



### 『お互いの価値を認め合う』

職場は役割に基づいた人間同士のつながりですから、それぞれの役割を理解し、相手の立場を考え、また相手の長所や美点を引き出していくことが大切です。このことはまた、それぞれの働きがいや生きがいにつながるものです。

長所や美点、魅力は、誰にでもあるものです。問題は、それをどう発見し、引き出していかにかかっています。お互いが他の人の長所や美点を発見していくことによって、それぞれが成長し、信頼に満ちた明るい人間関係を築いていくことができます。職場がお互いの価値を認め合うような言葉や態度で満ちていけば、その職場は喜びに満ちていくことでしょう。

「一日一話」より

### 内庭

(ないてい)

「内」は、うち・なか・へや・いるという意味で、「庭」は、にわ・大広間のことで、内庭とは、足の第二指と第三指の間で、指を開くと庭のようになくなっているところという場所を表しています。



場所は、足の甲で、第二指と第三指の分かれ目にあたる所にあります。

膝の痛み・足の麻痺や痙攣・脚気などの他に、胃腸が弱って腹が張り下痢をしている時や歯痛・顔面神経麻痺・食あたり・手足の冷えなどにも用いられます。

22日は祝日で定休日にあたりますが、診療いたしますので、どうぞご利用下さい。

### 9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						

# 『自由とストレス』

今の日本は「自由」が尊重される社会です。なのに、平成19年度の厚生労働省の調査によると、約70%以上がストレスを抱えていると言います。数十年前と比較すれば増加傾向で、自殺・うつといった状況まではいかなくとも、ストレスから会社を休む人は、いまや珍しくありません。

沢山の選択肢から自由に選べる事は素晴らしい状況で、自分の思うように生きられるという意味では問題なさそうです。無数の選択肢の中から選ぶ頭脳労働は、かなりのエネルギーを消耗します。何故、体を動かさず頭で選ぶだけでエネルギーを消耗するのでしょうか。それは情報を選択する際には、必ず感情が伴うからです。感情の中でも、不安という感情は最大級のストレスを伴います。自由を行使する事で、自己責任もセットになって付いてきます。多くの選択肢から選んだ結果は、良くも悪くも自己責任であり、自己責任を常に問われ続けているので、不安になりストレスを感じるのです。

## 院長の独り言

欧米化に憧れ、その一員になろうと努めてきた日本。しかし、社会主義が崩壊し、資本主義の欧米もまた不況に陥る昨今、欧米化＝自由についてのコラムで面白いものを見つけたので、要約して掲載致しました。皆さんは、どう感じますか？

対して、自由が無く強烈なストレスのイメージのある軍隊ですが、肉体的な任務を除くと意外に働きやすいと言われます。それは、役割分担がはっきりとされていて、情報スタッフは、情報を集め、いかにその中から価値ある情報を提供できるかに労力を注ぎます。指揮官は、その情報の中から決定を下す事に労力を注ぎます。つまり情報収集と決断とが切り離されているのです。また、各人が自由に行動したら、味方の行動が予測不可能となり、不安になるので、現場においては上官の命令が絶対になっており、不測の事態でも自動的にトップが決まるよう、軍隊は末端まで階級分けされているのです。

村全体で一丸となって農作物を育ててきた日本人は、村の掟に縛られながら村長の意見に従ってきた民族なので、欧米化＝自由というのは不慣れなようです。会社においても未熟な部下に、自由を与え過ぎると逆に潰れてしまったりします。意外と上司と部下に挟まれる中間管理職は、身動きがとりにくく感じますが、日本人には合っているのかもしれない。

《連載》東洋医学講座

## 六部定位脈診(中脈)

前回、比較脈診の種類には「三部九候診」「人迎脈口診」「六部定位脈診」の3つがあるとお話ししましたが、そのうち2つは、現代ではほとんど使われなくなってしまう、現代の脈診の主流は「六部定位脈診」になってしまいました。私もこれを用いて診断及び治療を行っています。

脈診の場所は、手首の内側の親指側の脈を診ていきます。下図のように手首側から、示指(人指し指)・中指・薬指と順に置きます。この3本の指が当たる場所を脈位といい、示指の場所を寸口(すんこう)、中指の場所を関上(かんじょう)・薬指の場所を尺中(しゃくちゅう)と呼び、略して寸・関・尺とも言います。



この寸・関・尺に示指・中指・薬指を当て、徐々に指の圧力を強くしていくと、脈の触れ具合も徐々に強くなっていきます。さらに指の圧力を強めていくと、脈が潰れて診にくくなっていきます。この間で、均等に強く触れる深さを『中脈』(ちゅうみやく)と言います。

中脈は、別名『胃の気の脈』とも言われます。飲食を口から胃に取り込んで気を作るので、胃がしっかりしていれば、しっかり気が作れる事になります。そのため、中脈がしっかりしていれば、生命力があることを意味し、弱ければ症状が弱くてもなかなか治らなかつたり、病の治癒が困難である事を意味します。

医食同源

## まいたけ

血糖値を改善する作用と血圧の降下作用があります。コレステロール値を低くする働きもあるので、高血圧・動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞といった生活習慣病を改善し、予防します。免疫機能を高めるβグルカゴンが含まれており、抗ガン作用があります。またチロシナーゼ阻害物質を含み、皮膚にメラニン色素が出来るのを防ぎ、シミ・ソバカスを予防します。

執筆余話

暑かった夏も、そろそろ終わりを告げる時期に入ってきました。今年の夏は諸事情などで学会の回数も少ない上に、天候にも恵まれたので、家族との夏を満喫できた気がします。八景島・プール・公園・花火大会など、子供は全力で楽しんでいた分、帰りの車では、乗った瞬間にコテツと寝てしまいました。でも、その寝顔が私にとって最高の思い出となった気がします。