

# つくほ治療院新聞

通巻49号

明けましておめでとうです。

新年明けましておめでとうでございます。昨年中も沢山の患者さんと出会い治療させていただく機会を頂戴しありがとうございました。また院内新聞も5年目を迎える事が出来ました。本年も技術修練に励むと共に、院内新聞作成も頑張っていきたいと思います。宜しくお願い申し上げます。

2013年は巳年になり、蛇が当てられています。蛇は、怪我をした蛇を助けた随

## 二十四節気

### 小寒

(しょうかん)

小寒とは、寒さが始まる「寒の入り」のことで、この日から節分までを「寒」といいます。小さい寒さ、という文字からは本格的な寒さでないイメージがありますが、この頃から実際はかなり厳しい寒さの日が続きます。



そんな十二支の話ですが、子・丑・寅...というの

「草木も眠る丑三つ時」「午前・午後」と言うように、時間も十二支で表されています。南北に貫く経線を「標準時子午線」と言うように方角も十二支で表されました。また、昔の成績表やお酒の等級にも使われたり、日を数える数字に甲・乙・丙・丁...という十干があります。この十干と十二支を組み合わせた十干十二支を「干支」と言います。この十干と十二支を陰と陽のグループに分けると、組み合わせが6通りになるため、一回りした60歳を還暦として祝うわけです。ちなみに今年が癸巳(みずのとみ)になるので、60年前の癸巳に生まれて以来の癸巳になります。



## 『日に新たに』

紀元前十六世紀ころの中国に殷という国がありました。その殷を開いた湯王は、顔を洗うタライに、自分自身に対する戒めとして「まことに日に新たに、日々に新たに、また日に新たなり」という言葉を彫りつけていたといわれています。湯王は、毎朝、手と顔を洗うように、自分の心新たに生きようとしたのです。学ぶべきことは、日々、自分に言い聞かせたことでしょう。

風も雲も川の流れも、ひとところに留まらず、絶えず動いているように、自然は躍動しています。自然の中に生き、生かされている人間もまた、ひとところに留まることにはないのです。年の初めにあたり、常に新しい出会いであると、心がけたいものです。

「一日一話」

## 晴明

(せいめい)

晴明の「晴」は、瞳・目玉、「明」は、明らか・照らすという意味です。瞳の影がさわやかに消え去って、非常にはっきりと物が見えるようになるという効果を表した名前です。場所は、目がしらを指で押さえると、骨のくぼみを触ります。そこに取ります。



鼻の通りが悪  
い、子供のひき  
つけなどにも効  
果的です。

- 
- 
- 
- 

年始は4日(9時～16時)からになります。本年も宜しくお願い申し上げます。

## 1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
㉓	28	29	30	31		

# 『ノロウイルス』

カキ・アサリ・シジミなどの二枚貝を食べたり、感染した人の便や嘔吐物などから感染し、急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種にノロウイルスがあります。ノロウイルスに感染すると、潜伏期間の24～48時間を経て、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱の症状が出てきます。特に下痢だけではなく、嘔吐症状が出るのが特徴的です。下痢だけであれば、多くの場合トイレで流されるので広がりにくいのですが、嘔吐の場合は適切に処理をして消毒しない

と、ウイルスが床に残り埃と共に空気中に舞いあがり感染が広がり易くなります。処理する際は、手袋やマスクをして、処理した物はビニール袋に入れ塩素系漂白剤を希釈した液で消毒し、しっかりと石鹸で手洗いの必要があります。

症状は、数日した後治まり、後遺症の心配もありませんが、体力のない幼児や年配者は、症状が長引き易いため嘔吐や下痢による脱水症状に気を付ける必要があります。



## 院長の独り言

昨年11月頃からにわか騒ぎ出したノロウイルス。過去10年間の同時期としては、06年に次ぐ2番目の流行となっています。今シーズン流行しているのは、変異株という従来と異なるタイプなので免疫を持っておらず感染する可能性が高いため注意が必要との事です。(人間というのは一度感染したものに關しては免疫が出来るはずなので、再度感染するというのは、ある意味全てが新型だと思おうのですが…)

感染が拡大するのは大変な事なので、各自手洗い・うがいをしっかりと、体力が落ちないよう過不足のない生活をおくる事が重要です。が、しかし、目に見えない敵に脅えてばかりいても仕方ありません。私も10数年前にカキを食べた後、上から下からゲゲエ・ピーピーこれでもかというくらい嘔吐・下痢をしたのを覚えています。何か口にすれば嘔吐、水分くらいは取らないと水を飲んでも嘔吐、しかし多少疲れましたが、出すもん出して数日したら治ってました(それ以来カキは食べられませんが…)。有効な治療薬のないノロウイルス、簡単には負けない健康な身体作りをしておくことが、一番の予防法であり、一番の治療法ではないかと思えます。

《連載》東洋医学講座

## 肺虚証

先月号で、基本証には「肺虚証・脾虚証・肝虚証・腎証」の4種類ありますとお話しました。その中の「肺虚証」についてお話していきたいと思っています。

東洋医学では皮毛(ひもう)が全身を包んで守ってくれるという概念があります。「肺は皮毛を主る」という言葉があるように肺が全身を守ってくれています。五臓の中で肺臓だけが、外界と接していて、袋を裏返すように人の身体を裏返したなら、肺臓が表になる感じでイメージすると、肺と皮毛が関係あることが御理解いただけるでしょうか。肺気が身体の表面をしっかりと巡って腠理の開闔(毛穴の窓の開け閉めのようなもの)がうまく出来ていれば、外界からの攻撃に対しても対応する事が出来ます。暑ければ腠理を開いて陽気(汗や体内の熱)を外に出しバランスを取り、寒ければ腠理を閉じて陽気が逃げないようにします。ところが、なんかしらの原因によって、これらがうまく働かないと窓の開け閉めがうまくいかなくなり、陽気がどんどん逃げ逃げてしまい、寒気を感じ風邪(感冒)をひきます。このような状態を肺虚証といいます。



肺虚体質の方は、肌の色が白い、産毛が多い、虚弱体質、風邪をひきやすい、愚痴っぽい、運動不足による肩凝り、神経質などの特徴があります。

医食同源

## カニ

体内の熱を冷まし、のぼせ・ほてり・イライラなどに効果があります。また亜鉛・銅・カルシウムなどを豊富に含み、発育を促進させ、傷などの回復を早める働きがあります。骨折の後の回復期・関節炎・産後のミネラル補給などによいとされます。

## 執筆余話

発行日の関係で少し前の事になってしまいましたが、お陰様で11月25日のつくばマラソンを無事完歩!!する事が出来ました。自分で予想していたよりも順調で、34km地点まで休むことなく走れました。「残り10kmきつたし、ちよつと休もうか」と歩いたのが地獄の始まりで、それから走ったり歩いたり、残り3kmは走るだけでなく、歩いても止まっても脚が痛くて痛くての状態で、ゴール後の第一声は「何!!この脚の痛み」でした。でも、大人になると目の前の事に歯を食いしばって頑張る事がないので、久々のこの感覚を懐かしく思い、また走ろうと心に決めてしまいました。

