

# つくほ治療院新聞

通巻50号

## お陰様で、50号!!

開業から2年半遅れで始まった院内新聞も、お陰様で今号で50号を迎えることが出来ました。紙面をおかりして感謝申し上げます。

販促活動の一環としてブログやSNSなどを行っている方は多くおられますが、私があるて院内新聞を作ろうと思つたのには理由があります。この業界に転職してから物理療法・マッサージ・整体・刺激バリと色々と経験しました。が、これらは一時的に症状を

抑え込む事ができ患者さん受けは良いのですが、その時だけで治しているという実感がありませんでした。また凝りや痛みには手が出せても、内科や婦人科疾患などの不定愁訴にはお手上げでした。そんな中での経絡治療との出会い。今までこの医療概念が、現代医学という柵の中に閉じ込められているような気がし、この柵を取り払って、もっと広い世界から人の身体を診る必要性があるのではないかと感じました。また柵の外から現代医学を見る事で、その素晴らしさを再認識する事も

## 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。



必要があるのではないかと感じました。また柵の外から現代医学を見る事で、その素晴らしさを再認識する事も

出来ましたが、身体を変えずに症状だけを抑えたり数値だけを下げたりすると治療をすればする程、医療が高度になればなる程、様々な葛藤に悩まされる事を知りました。それは自然に逆らっているからです。東洋医学は力づくで無理やり症状を抑えたり身体を変えたりする事は出来ません。現れた反応と向き合い自分自身の治ろうとする力を最大限に活用して治療していきます。つまり自然と調和する事を理念にしています。

このような東洋医学の思想を、不特定多数の方への呼び込み目的ではなく、患者さんへ直接届けたいという思いで始めました。今後とも皆様のお役にたつ院内新聞作成を頑張っていくと思いますので、宜しくお願い致します。

## 『徳を育てる』

「世界のホンダ」の創設者として知られる本田宗一郎氏は、事業の成功について、「何事も、一人ではどうにもならないのがこの世の中で、おそらく自分のエネルギーの何千倍、何万倍という協力者が必要だということだ。それを無視して成功なんかありつけないと私は思う。(中略)したがって、人間にとって大事なことは、その人に学問があるかだけではない。やはり他人から愛され、喜んで協力をしてもらえらるような、徳をもった人間を育てることだ」と思っています。

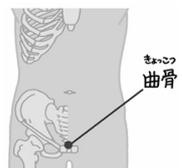
古くから「徳は孤ならず必ず隣あり」と言われ、徳(卓越した道徳的能力)を備える人は決して孤立することなく、多くの人に親しまれているといわれています。

「二日一話」

## 曲骨

(きょくこつ)

「曲」は、まがる。かがむという意味で、「骨」はほねを表しています。従って曲骨とは、曲がった骨、すなわち恥骨弓の事を表します。別名、回骨・屈骨などとも呼ばれています。



場所は、恥骨の中心の上の方で、おへそより指幅5本分下ったところにあります。

下腹の張り、尿閉、産後のおりもの、月経不順、失精などの症状緩和に効果があります。一般に下腹にあるツボは、生殖器の病気に効果があるとされ、とりわけ婦人科の病気に多く用いられます。

## 2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		

# 「乾皮症」

人間の肌の一番外側には、水分を含む「角質層」と呼ばれる層があります。その細胞と細胞の間には、セラミドなどの「角質細胞間脂質」があり、水分を蓄える働きをしています。

さらに細胞内には「天然保湿因子」と呼ばれる成分があり、水分を取り込んでいます。この角質層の表面を覆い、水分の蒸発を防いでくれているのが、皮脂と汗が混ざり合った「皮脂膜」と呼ばれる膜です。これら皮脂膜・脂質・保湿因子、3つのうちどれかが減少したり壊れたり

する事で、水分が抜けてしまい、皮膚が乾燥してしまう状態が乾皮症(乾燥肌)です。こうなると角質層の隙間に異物が侵入しやすくなり、ちよつとした刺激にも過敏になり、激しい痒みを感じるようになります。

先天性のものもありますが、多くは後天性で、加齢や生活環境、生活習慣が原因で起こります。部屋の湿度を保ったり、ゴシゴシと洗わないなど生活をみなおすと共に、保湿薬を塗って水分が逃げていかないうちを気をつける必要があります。



## 院長の独り言

冬になると乾燥肌に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。特にここ茨城県のある関東地方の冬型気圧配置は、非常に乾いた空気に包まれます。おそらくそれは今も昔も変わってないと思うのですが、生活環境が今と昔では大きく変わってしまったように思えます。昔の生活は、木・壁・障子・襖などが水分を保持したり、ストーブの上には必ず水の入ったやかんや金だらいが置いてありました。対して今の生活は、あまり汗も汚れも付いてないのにナイロンタオルに石鹸をつけてゴシゴシと洗い角質層を破壊し、機密性抜群の室内でエアコンを使ったり、こたつや電気毛布などで皮膚の水分を奪います。年を取ったから仕方ないと思われる方も多いようですが、それ以上に今挙げたような現代の生活様式によって自ら皮膚を傷付け乾燥させている部分が多いように思います。粉が噴くからとより一層擦り洗ひしたりして。膝から下と腰まわりの部分は、元々乾燥しやすい部分なので、自ら乾燥させてしまう行為は気を付けた方が良いでしょう。多少ベトベトしますが、ワセリンが安くて保湿力抜群で私のお勧めです。

《連載》東洋医学講座

## 脾虚証

12月号で、基本証には「肺虚証・脾虚証・肝虚証・腎虚証」の4種類ありますとお話しました。その中の「脾虚証」についてお話していきたいと思えます。

東洋医学において、脾というのは消化吸収と関係が深く、現代医学でいう消化器系の胃腸に近い働きをします。『明日の自分を作るのは今の食事』というように、口から飲食を取り入れ消化器において栄養素を消化吸収します。東洋医学では気を作り全身に運びます。ここが虚する＝低下するという事は、体に飲食を取り入れる事や消化・吸収がうまく働かないという事になるので、食欲が無くなり食べられなくなります。食べられないという事は、気もうまく作られないため、身体が重く倦怠感を感じるようになります。身体が重いため、朝に目は覚めるものの起きられなくなります。また、吸収がうまく出来ていないので、便秘や下痢にもなります。それでも過食ぎみの現代人は三食しっかりと食べなければ元気になれないと頑張つて食事をします。悪循環です。このような状態を脾虚証といえます。



脾虚証体質の方は、痩せ型、声が細く力無く口数が少ない、食後に眠たくなる、食べ過ぎたり冷たい飲食で腹痛を起こしやすい、倦怠感、下痢や便秘、などの特徴があります。

医食同源

## ワカメ

体内の新陳代謝を活発にするヨウ素が、豊富に含まれます。ヨウ素は精神を安定させ、心身を元気にし、甲状腺ホルモンを作ります。また、ぬめり成分のアルギニン酸は、腸のナトリウムと結合して、これを体外に排泄させます。そのため、塩分の取り過ぎによる障害を防ぎ、血圧の上昇を抑えて、高血圧や動脈硬化の悪化を防止します。

### 執筆余話

昨年末2ヶ月半の新生児が発熱したので救急で受診しました。結果的にはA型インフルエンザで、妻も同様の診断でした。他の子供たちは前シーズンにA型インフルエンザにかかったせいか元気に過ごしていました。前シーズンにからなかった妻は抗体が無かったので新生児にも感染してしまったようです。目には見えませんが、経験する事で強くなれる免疫っていう機能を持っている人間って凄いなと実感しました。

