

つくほ治療院新聞

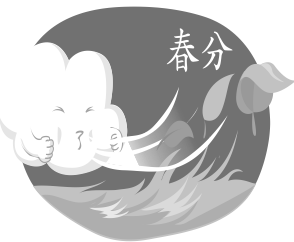
インフルエンザの猛威!?

最近では冬の風物詩となりつつあるインフルエンザ。今年もまた猛威をふるい、過去最高レベルの患者数を記録しました。何故毎年「予防接種を打ちましょう」「アルコールで手を消毒しましょう」と言っているのに、増え続けているのでしょうか。

私が子供の頃、インフルエンザはそれほど脅える病気ではなかった気がします。それが今ではインフルエンザは絶対

二十四節気
春分 (しゅんぶん)
昼夜の長さがほぼ等しい日、この日を境にして北半球は昼間が徐々に長くなり、夜は短くなります。昼夜の長さが等分になるのは、このほかに秋分の日があります。この日はお彼岸の中日であり、国民の祝日です。この日を中心に七日間をお彼岸といっています。

かかっている病気に
なりつつある気がします。
本当にインフルエンザは恐
ろしいのでしょうか。
一昔前と違って10分程の
検査で診断できるよう
なりましたが、検査キットが
ありませんが、検査キットが
無くて、タミフルが無く
たつて、人はインフルエ
ンザを克服してきました。こ
のように、本来自分で治せ
る力があるのに安易な薬の
使用、過度の薬の使
用が、人を弱くさせ
ていないかと私は思っ
ています。



通巻51号

タミフルは発熱期間を一日ほど短縮させる効果は示されていますが、重症化を防ぐ効果は示されていません。また10代の異常行動との関連性も無いとは言いきれていません。予防接種だって、元気な人にしか打たせてもらえないのに効果があるというの疑問符ですし、ワクチンには水銀化合物が防腐剤として入っている場合もあり、強い副作用が出る場合もあります。それでもなお健康な大人に、予防接種や服薬は必要でしょうか？

これから春先にかけては、例年B型が流行りますので、過不足のない生活で免疫力を上げ、手洗いうがいなどで予防に努めましょう。



『リツラクスして課題に気づこう』

感情は、気づかないでいると、だんだん気づきにくくなってしまいます。「怒ってはいけない」「泣いてはいけない」「頑張らなくてはいけない」というように、意思の力で押さえ込むことが多くなってしまくと、自分の今の感情に気づかなくなるだけではなく、体が緊張したり、肩が凝ったりと不調が生じるようになります。

そこで、一つの方法として、体をリラクスさせることが大切です。休日などは、ゆったりとした気分分で、「今の自分の感情」を大事にしていきましょう。そうすることで、自分の感情をバランスよく処理できないでいる原因が何であるのか、その課題やストレスの内容について、気づくことが多いものです。

「一日一話」より

商丘

(しょうきゅう)

「商」は、あきない・西方・秋の意味があり、東洋医学でいう五臓の肺を意味します。

「丘」は、おか・四方が高く中央が低い丘の形・集まる・高しの意味があります。この場合、内くるぶしを丘に例えており、その近くにあるツボということを商丘という名の中に表しています。

場所は、足の内くるぶしの前、下方のくぼみの中にあります。脾と肺の病を患っている場合に効果的で、嘔吐・頭痛・食欲不振・頭重・全身の倦怠感などに用いられます。



3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						

誠に勝手ながら3月25日は、都合により、15時からとなります。

『LOH症候群』

更年期障害と聞くと女性特有の疾患と思われる方も多いと思いますが、近年では、男性の更年期障害が認知されてきており、これを加齢男性性腺機能低下症候群(Late Onset Hypogonadism = 低下)と言います、この頭文字を取ってLOH(ロー)症候群と呼んでいます。

40～60代での男性ホルモンの低下が原因で、精神・身体・性機能に障害が起こります。また年齢以外にも強いストレスが続くとホルモンが低下し、発症する事もあります。

主な症状は、抑うつ感・疲労感・記

院長の独り言

またまた新しい病気が出てきました。年を取ればホルモンの分泌が少なくなるのも自然な事でしょう。むやみやたらな服薬で、寿命ばかりを延ばせば、いずれはどこかに支障をきたすのも当然なように思います。しかし、だからと言って精神・身体・性機能に支障が出ているのに、我慢しなさいとは思いません。薬や鍼灸を用いて、適宜治療を行い生活の質が下がらないようにしていくべきだと思います。

実際、日本では毎年約3万人の自殺者がおり、そのうちの約半数が40歳以降の男性が占めており、最も多い原因が健康問題です。若いうちは健康である事が当たり前と思っただけ、健康に気を使うことは少ないでしょうが、年を取ると共に、時間とお金と労力をかけないと健康である事が難しくなってきます。健康であるから仕事もできますし、健康であるから遊ぶことも楽しめます。大自然の森を作るのは長い年月が必要ですが、破壊するのはあっという間です。人もまた自然の一つ。壊してから治すより、壊れないようにする心がけが大切です。

憶力低下・苛立ち・不眠などの精神神経症状、筋力の低下・体力の低下・骨粗鬆症・ほてり・発汗などの身体症状、性欲低下・勃起障害・射精感の減退などの性機能障害があります。症状がうつ病にも似ているため、確定診断には男性ホルモンを調べる血液検査が必要になります。

治療は、原因となっていている男性ホルモンの補充を基本とし、性機能障害には巴治療薬、精神症状には抗うつ薬などを併用していきますが、適度な運動や趣味や生きがいなどを持つことも必要とされています。



《連載》東洋医学講座

肝虚証

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「肝虚証」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、肝は血(けつ)と深い関わりを持っています。それは肝が血を貯蔵しておく所だからです。つまり血を多く必要とする所が肝の働きと関係があります。眼で物を見ると血を消耗します。血が肝にしっかりと貯蔵されていれば、物がよく見えますが、不足するとよく見えなかつたり疲れ易くなつたりします。また、日中は血がしっかりと眼に行つて働きますが、夜は肝に戻つて眠りにつきまします。これがPC作業などで酷使してしまつと血が肝に戻れず目が働いてしまつて眠れません。筋肉もまた血を多く必要とします。これもまた寝ている時は血が肝に貯蔵されていますが、日中は筋肉に出てきて活動させてくれます。これがうまく働かないと、朝起きて動き出すとイタタタタ：となるものの、10分20分すると血が巡り出し日中は痛みが消えたりします。「爪は筋のあまり」という言葉があるように、爪もまた筋と同様に血を多く必要とするため、血が不足すると爪に症状が現れたりします。これらのような状態を肝虚証といえます。



肝虚体質の方は、筋肉のひきつりや痛み、睡眠障害、めまい、イライラなどの神経症状などの特徴があります。

医食同源

ウーロン茶

胃腸を温めて働きを活発にし、胃液の分泌を促進して、消化を助けます。また、カフェインには脳の活性化、利尿、体脂肪の燃焼などの作用があります。そして、新陳代謝をよくし、疲労を除き、肥満を予防する働きもあります。烏龍茶ポリフェノールには、血中の中性脂肪やコレステロールの減少、発ガン物質や活性酸素の抑制、食べ物の脂肪分の吸着・排泄、肌の保水力を高めるなどの働きもあります。

執筆余話

先日、真壁の雛祭りに初めて行って来ました。歴史ある真壁の町の家々に雛人形が飾ってありました。新しい物はもちろんの事、昭和初期・大正・明治、もっとも古い物では、江戸中期の物までありました。見た目だけだと、ただ古く小汚い物になってしまいましたが、二百年前も同じように雛人形を飾って祝っていたのを想像すると感慨深さがこみ上げてきました。これを歴史というのでしょうか。

