

つくほ治療院新聞

通巻52号

安心をお金で買う世の中・・・

長く厳しかった寒さもようやく落ち着き、三寒四温の日々の中、ようやく春の季節が到来しました。が、そうなると飛散するのがスギ花粉。今シーズンは例年よりも多く飛散しているのが、多くの方が悩まされているのではないのでしょうか。

その上、今シーズンは花粉だけでなく、大気汚染物質PM2.5も偏西風に乗って中国からやってきそうです。御存知の通り、PM2.5は粒子が非常に小さいため肺の奥や血管まで到達し、喘息や心疾患のリスクが高まると言われています。そこで私はこんな事を思い出しました。20年以上前の頃でしょうか、当然のようには蛇口から出る水を飲んでいた時代から、ミネラルウォーターが普及し、お金を払って水を買う時代が来りました。当時「お金を払って水を買うの!？」と驚きましたが、今となればコンビニやスーパーでごく自然に皆が購入しています。そして今、空気の汚染に伴い空気清浄機が売られています。つい最近まで「空気清浄機なんて使っているから人間やわになるんだ!!」と言っていた私の店内にも、空気清浄機を置くようになりました。今では首から下げて使用出来るモバイルタイプまでが発売されています。水の時と同じように近い将来、当然のように皆が首からぶら下げる時代が来るかもしれません。水に続き空気さえもお金を払って買わなければ安心は得られないのでしょうか。

もうしばらくは、汚染物質が付着した黄砂も飛散してくるでしょうし、今年の春はいろんな物が飛んでいるようですね。



『自分を好きになれた分だけ人を好きになれる』

ありのままの自分を認められず、自分の心を偽っていると、その苦しさは一段と大きくなっていきます。癒されることはないのですから、いつまでたっても楽になることはありません。とても苦しいけれど、不完全な自分を認めることができれば、傷も癒され、楽な、そして豊かな生き方ができます。

理想の自分と比べて現在の自分を否定してしまうのではなく、少しずつ成長していく自分を認めていきましよう。そうすれば、努力を積み重ねていく自分を次第に好きになれるでしょう。自分を好きになれた分だけ、人を好きになれます。そして、好きになった分だけ、豊かな生き方ができるようなのです。少しずつでも自分を好きになって、豊かな生き方を広げていきましょう。

「一日一話」より

内関

(ないかん)

「内」はうちを、「関」はせきを表しています。手の内側にあつて、体の働きと関係のあるツボの道筋を巡っているエネルギーを内関止める場所を表しています。



場所は、手の平を上にして手首を曲げ、指で前腕を探ると二本の筋肉があります。その二本の間で、手首から指二本分ほど肘の方に昇ったところになります。

手の痛みや痺れや神経痛の他、慢性胃炎・不眠症・イライラ・ヒステリー・しゃっくりなどに用いられます。

誠に勝手ながら4月9日は、都合により、15時からとなります。

穀雨

(四月二十日)

二十四節気

春の季節の最後の節気で、細かな春雨が絹を引くようによく降る日が多いときです。この時期は田畑を耕し、農作物の種まきを行う絶好の季節です。春雨は田畑を潤し、成長を促す最良の天からの贈り物なのです。春雨の季節が終わると天気も安定してきます。



4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
⑳	21	22	23	24	25	26
㉑	㉒	㉓	30			

『PM2.5』

中国での大気汚染物質が日本へ飛来する事で、最近メディアを賑わせており、御存知の方も多いと思いますが、PM2.5とは、Particulate=微粒子・Matter=物質、粒子の大きさが2.5μm以下を表しています。ちなみに10μm以下はPM10と言います。

院長の独り言

一面にも書きましたが、今年の春は色々な物が飛んでいるようで、このままで地球は大丈夫かなと心配になります。特別北京の映像を見ると視界の悪さに絶句してしまいます。しかし、味方するわけではありませんが、本当に中国だけが患者なのでしょうか。



今年1月31日の日本全国の観測地点55か所の内、48か所でPM2.5の基準値を超えていました。やっぱり中国のせいだと思ってしまうすよね？でもこれは1年前の同時期と同程度の数値なんです。つい大気汚染物質というのは中国からやって来る物で、日本には無いように勘違いしがちですが、当然のように日本国内にも存在しています。また、一昨年の東京都内28か所で基準を満たしたのはなんと2ヶ所だけなんです。23区に限っていうと全滅という結果です。こうなってくると中国だけのせいにするのは安易なような気がしませんか。「日本の環境基準の…」なんて言われると以前からあるようすが、日本の環境基準だって2009年に出来たばかりなんです。

またこんなデータもあります。自由に喫煙できる居酒屋のPM2.5の濃度は568μg/m³で、北京で最悪と評されるレベルです。おまけにタバコの煙には発ガン性物質が含まれるので、大気中のPM2.5より有害性は強いわけです。

最近特に感じるのですが、「風邪は治ったけど咳だけ治らない」「咳喘息と診断された」という患者さんが多いこと。実際喘息患者もここ10年で約2倍増加しています。もちろん中国の大気汚染は問題ですが、居酒屋でタバコを吸いながら「PM2.5がやあ…」と言ったら、意味ないですよ。

つまり、空气中を漂う2.5μm以下の小さな粒子の大気汚染物質を示します。主に工場からの排煙や自動車の排

ガスが原因で、粒子が小さいために、肺の奥深くまで入り込み易いため、なかなか排出されず喘息などの呼吸器疾患や心臓疾患の発症や悪化の危険性が高い物質です。

《連載》東洋医学講座

腎虚証

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。今月はその中の「腎虚証」についてお話していきたいと思えます。

人が生命活動を営む上で、先天の精と後天の精が必要になります。先天の精は、生まれる時に父母から受け継ぎますが、これだけではいずれ無くなってしまいうので、食べ物や飲み物、空気などから後天の精を作って補っています。ですから10日も飲食を取らないと後天の精が作れず、先天の精が無くなり死んでしまいます。この先天の精がある場所が腎になります。つまり先天の精というのは、生まれた時が最大で、年を取ると共に減少していき、ゼロになった時に死を迎えます。そして、腎は歯・髪・骨・耳などと深い関係があります。ですから、年を取り腎気が減っていくと、歯が抜けたり、髪の毛が抜けたり白髪になったり、骨がもろくなったり・耳が遠くなるわけです。また、女性の出産という行為は多くの先天の精を子に授けるので、腎気が急激に減り、出産後は歯がボロボロになったり、髪にコシが無くなったりもします。女性に骨粗鬆症が多いのもこのためでしょう。これらのような状態を腎虚証といいます。



腎虚体質の方は、皮膚浅黒く、冷えのぼせ、頭痛感、腰痛、動悸、などの特徴があります。

医食同源

ハマグリ

疲労回復に効果のあるタウリンが、牡蠣と同程度に多く含まれます。タウリンは肝機能を回復し、黄疸の改善にもよいとされます。高血圧や高脂血症の予防にも効果的です。他に利尿作用があり、膀胱炎やむくみなどに効果があります。ミネラルとして鉄分が豊富に含まれ、貧血にも効果的です。

執筆余話

今の店を始めた時は、お腹の中にいたうちの長女も、早いもので、この春に卒園&入学を迎えます。初めてパパと喋った日の事、初めて歩いた日の事、毎日保育園まで送っていった車中、幼稚園での発表会…、そして卒園(涙)。歳と取ると涙もろくて嫌ですね。こうやって書いていてもうろってきてしまいます。まだまだ幸せを与えてくれる娘ですが、たくさんの幸せをくれた娘に、これから一生懸命に恩返ししていかねばと思っています。まあいつの日か、煙たがられる日が来るのでしょうけど…

