

つくほ治療院新聞

世界遺産、富士山。

先日の報道で御存知の方も多しと思えますが、「西の富士、東の筑波」と並び称される『富士山』が日本で17番目として世界遺産に登録される事となりました。実際には6月16日からカンボジアで開催される世界遺産委員会で決定されますが、専門家機関の国際記念物遺跡会議（イコモス）が登録にふさわしいと判断したわけですから、ほぼ間違いありません。世界遺産には、

二十四節気
夏至（六月二十一日）
夏至とは太陽の高度が最も高く、昼間が一年で一番長い日という意味です。梅雨の雨模様の日が多く、あまり日が長いという実感はありませんが、晴れると一年で最も長く紫外線を浴びる頃で、日焼けから肌を守るべき日になります。

夏至

（六月二十一日）



実は約20年前に自然遺産として登録を目指しましたが、ゴミの多さやし尿対策の不備があり国内選考段階で除外されてしまいました。そこで視点を換え、古くから信仰や芸術の対象として捉えられてきた富

通巻54号

士山を文化遺産として存続していこうと活動が始まり、今回の世界遺産登録となりました。しかし、環境問題が解決したわけではありません。むしろ、世界遺産に登録されれば観光客が増加し、より問題は大きくなるわけです。大宇宙である自然も小宇宙である人間も全く同じで、生態系や健康を作り維持していくのは非常に大変ですが、壊れ乱れる事は易い事ではありません。人と自然が共存することで『文化遺産の富士山』だけではなく、日本の山として後世に誇れるものを残していきたいものです。



『より建設的な考え方を』

「他人に迷惑をかけなければいい」という考え方があります。しかし、それが「他人に迷惑をかけなければ、自分の好きなことは何をやってもいい」という考え方になってしまうと、それは「自分さえよければ、それでいいじゃないか」という自分中心の生き方と変わらないことになってしまいます。

そこで、同じ人生を送るなら、やはり、他の人の支えになつたり、社会をよくしていくという建設的な考え方が大切ではないでしょうか。私たちは太陽・空気・水などの自然の恵みによって生かされ、社会のお世話になっている存在であることを知ることが大切です。知ることによって、それらの恩恵に感謝し、そのお返しをするという気持ちで、他の人や社会に役立つ生き方を目指したいものです。

「一日一話」より

光明

（こうみょう）

「光」は、ひかり・輝く・照るから転じて、いろどる・つや・盛んなりの意味です。

「明」は、あきらか・とおる・あかしの意味になります。つまり光明は、症状が明らかに表れるツボという意味になります。

場所は、外くるぶしの中央の一番高い所から、真上に指幅5本分ほど上がった所に探します。ちょうどその辺りに2本の筋肉があり、その間



6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
⑬	16	17	18	19	⑳	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉓	30					29

足の神経痛や麻痺のほか、頭の症状・目の病気・鬱などにも用いられます。

誠に勝手ながら6月20日は、都合によりお休みさせていただきます。

「水毒症」

「健康や美容のために一日2リットルの水を飲む」。量の違いはあるものの多くの方は、積極的に水分摂取しなければならぬかと思っているのではないのでしょうか。実はそれが健康を害す原因になっている場合があります。

大宇宙である自然界でも、小宇宙である身体でも、水は巡ってなければなりません。摂ることに一生懸命で、循環・排泄のことを意識しないと、身体の中に必要以上の水分が貯まってしま

院長の独り言

長かった寒い季節も終わり、ようやく過ごしやすい季節がやってきたかと思うと、6月は梅雨の季節でムシムシ・ジメジメと不快な季節がやってきます。そんな中、健康に良いからと水を取り過ぎると水毒症になり、様々な症状を引き起こしかねません。原因に気が付けばまだしも、この不調を解消するために更に摂取すれば、より不調になってしまいます。現代医学では、水毒症の概念はないので、頭痛になれば鎮痛剤、下痢になれば下痢止め...といった具合に自らの行為で薬が増えてしまいます。これからの季節は暑くなり「熱中症の心配もあるので、こまめな水分摂取を」と謳われますが、外で仕事をして汗をかく人、しっかりと風呂で温まって汗をかく人、夜はエアコンはつけず寝る人、などは必要かもしれません。エアコンの効いた室内で仕事して、シャワーで汗を流して、エアコンの中で寝ている人は気をつけなければいけません。

水分摂取の健康法を提唱するのは、湿度の少ない欧米で生活している研究者だったりします。この高温多湿のアジアでは、外に水分が逃げにくい環境ですから、万人に合うとは限りません。水分摂取というものは、飲み物だけではなく、食べ物からも摂れていますから、飲みたくもないのに健康のためにというのは、ちよつと考えなければいけないと思います。

い、肩凝り・腰痛・冷え・めまい・頭痛・倦怠感・アレルギー・むくみ・肌トラブル・便通異常など数えあげればきりが無い程の様々な症状を起こす原因となります。現代医学ではこの発想はありませんが、これを東洋医学では水毒症といいます。

身体を動かさず水分代謝の悪い方、アルコールや清涼飲料水を摂り過ぎる方、胃腸が弱く消化吸収能力が弱い方、などは、水毒症を起こし易いので注意が必要です。



《連載》東洋医学講座

治療

東洋医学の思想に始まり、東洋医学における五臓六腑の働き、東洋医学における診断方法と長年に亘りお話ししてきました。部分部分の病気を診る西洋医学と違い、東洋医学は、肩が凝る・頭が痛い・足が冷える・胃腸が弱い...と色々な症状を全部ひっきりめて身体がどんな状態になっているかを診断し治療していきます。

身体全体を診て治療するわけですから、肩が凝るから肩に、腰が痛いから腰に治療を施すわけではありません。東洋医学は気の医学ですから、鍼や灸を用いて気の流れを整えていきます。気の流れを整える事で、身体の隅々まで滞りなく気が流れることとなり、様々な部分を治療に導いてくれます。これを「自然治癒力を高める」と言ってもいいでしょう。ですから、元々治癒力はしっかりあるけれども、気の流れのバランスを崩しているだけであれば、症状が強くても意外と早く改善するものです。しかし、症状は強くないけれども治癒力が乏しい場合は、気長に治療を続けていく必要があります。ギックリ腰や捻挫などは少し動かすだけで激しい痛みを伴いますが、元々元氣な生活を過ごさせてましたから、1週間もすれば痛みは軽減します。しかし、日々の仕事に追われ疲れている方なのとなく腰が痛い・肩が重いなんていうのは一年たつてもなかなか良くなつてきませんよね。

患者さんの今の身体が持っている治癒力を最大限高めてあげるのが経絡治療なのです。



医食同源

きょうり

90%以上が水分で、夏の暑い時期などに口の渇き・のぼせ・目の充血に対して、身体の余分な熱を冷ましながら水分補給できます。利尿作用や解毒作用もあるのです、二日酔いやむくみなどの解消にも効果があります。

執筆余話

私は好きで日曜夜6時からPBSの世界遺産という番組を見ている。その内、富士山も扱われる事になるでしょうが、先日ケニアのグレートリフトバレー湖群が放送されていました。ここは地球の地殻変動によって出来た裂け目に水が溜まった湖なのですが、火山活動の影響で水質が強アルカリ性のため魚が住めません。そんな過酷な環境にも適応し生きている微生物が生息しており、この大量の微生物を独占するため、特殊なくちばしの形に進化したフラミンゴが200万羽も生息します。しかし、些細なつもりの森林伐採が始まると地が保水できなくなり、湖に大量の水が流れこみ水質は変わり、微生物は繁殖できず、餌を失ったフラミンゴが近年激減してしまつたそうです。ムムム...考えさせられますね。

