

つくほ治療院新聞

通巻55号

今こそ薬を使つべき…!?

東洋医学に携わる仕事をしている私は、常日頃から薬は安易に使うものではないとお話していますが、絶対に薬は使つてはいけないと言っているのではありません。薬の作用と副作用をしつかり認識して、それでも必要な場合にのみ使用しましょうという意味なのです。

きではありません。また、骨折や発作性症状などの耐えがたい苦痛を生じる急性疾患は数十日程度迄は適宜使用するべきです。

例えば糖尿病によるインシュリンなど命に関わる疾患は絶対に使うべきで止めるべ

しかし、生活習慣を改善しない高血圧や高血糖、週に数回服用し続ける頭痛薬、慢性痛に対する消炎鎮痛剤などを、何年も使い続けることは、考え直す必要があります。またインフルエンザや風邪など、基本的

二十四節気

大暑

(七月二十三日)

大暑とは、暑気が至つて最も暑い日、厳しい暑さという意味です。本格的な夏の到来を告げる時期で、夏の土用の時期でもあります。昔から夏バテを防ぐとウナギなどを食べて食養生しており、その習慣は今でも受け継がれています。



の必要以上の薬は必要ありません。しかし、今年に入つて西日本で確認され始めたマダニを媒介とし

たSFTS (重症熱性血小板減少症候群) は、国内で13人の患者のうち8人が亡くなっています。致死率61%です。また昨年後半から中東地域で感染が報告されているMERS (中東呼吸器症候群) コロナウイルスも、6月上旬の報告で55人が感染して31人が亡くなっています。致死率56%です。現代医学のお陰でコレラやマラリアなどの致死率が高い病気が減ってきたように、いずれ有効な治療薬が開発される事を願いますが、残念ながら現段階ではどちらも有効な治療薬はありません。対症療法のみになります。こういふ時こそ多少の副作用には目をつぶつても命を守るために薬を用いるべきだと考えます。



『苦難をステップに』

苦難は、誰にでもあるものです。幸せそうに見える人だつてあるのです。どんな人でも苦勞なしに人生を送ることは出来ないのですから、問題は、その苦難や苦勞に對したときの心構えと、その乗り越え方にあるといえるでしょう。

苦難というものに対して、一歩引いた姿勢で対処しようとする、逃げ腰になったり、不平を言ったり、反抗したりすることになります。そうではなく、むしろ一歩進んで、苦難を「改善すべき点」と「改善すべきチャンス」として捉え、そのことに感謝しながら、積極的に改善すること心かけることによって、結局は本人のためにはよい結果が得られるものです。

「一日一話」より

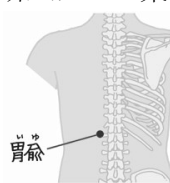
胃脘

(いゆ)

「脛」とは邪氣(東洋医学でいう病氣の原因となるもの)が注ぐ所という意味で、自然界における全ての邪氣は愈穴と分類されるツボから体内に入り、臓腑を侵して病氣を起こすとされています。つまり東洋医学でいう胃の腑の邪氣の注ぐ所になります。

場所は、第十二胸椎から左右両側に指幅二本分の所にあります。

胃炎・胃下垂・胃アトニーなどの



7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			

食欲不振・口内炎・嘔吐・腹痛、痔にも効果があります。

22日・23日は、所属学術団体「東洋はり医学会」の学術大会のためお休みさせていただきます。

『ペットボトル症候群』

暑い夏「こまめな水分摂取を…」

「寝ている間にコップ一杯の汗をかき…」 「お風呂に入る前にコップ一杯の水を…」 「スポーツドリンクは体液に近いからスムーズに吸収できる…」と聞くしなあ…とそんな時、汗をかく喉が渇くと大量に水分を摂りたくなります。スポーツドリンクを始めジュースや清涼飲料水など糖分を含む飲料水を大量に飲むことによって、一時的にインスリン分泌が追いつかず不足し、血糖値が上昇する急性の糖尿病を『ペットボトル症候群』と呼びます。

主に10〜30代の男性で、少し太り

ぎみ、糖尿病予備軍などの方は注意が必要です。この年代の人々がペットボトル飲料を好まれることから、この名前が付きましました。

喉が渇く、トイレの回数が多い、尿の量が多い、身体がだるいという症状を訴えますが、原因に気が付いていないと、やたらと喉が渇くので、また清涼飲料水を飲むという悪循環が起こります。ひどい場合は、意識を失い、死に至るケースさえも



院長の独り言

例年、夏になるとメディア等で「熱中症の危険があるので、こまめな水分摂取を…」と促されると、スポーツや肉体労働をするわけでもないのに、水では味気ないしと、つつい清涼飲料水に手がいつてしまします。利権問題もあるので「清涼飲料水では危険です」なんて事は言わないので、テレビコマーシャルのイメージで、ついポ

○リスエットやアクエリ〇ス等を飲んでしまします。ジュースに比べ糖分が少ないと思われがちのスポーツドリンクですが、だいたい1リットル当り50gが含まれており、角砂糖に換算すると実に12個になります。炭酸飲料ですとその倍の25個です。若者だつてこれだけ飲めば血糖値が上がるのは必然です。血糖値が高くなると喉が渇くため、更に飲みます。この負のスパイラルを繰り返す事で急性の糖尿病になるわけです。ペットボトル症候群は若者に多いですが、既に血糖値が高い中年であれば尚一層の危険があります。この時期、身体がダルい重いというアナタ、運動で汗もかかないでエアコンの中で過ごしているのに、水分ばかり摂っていませんか？

《連載》東洋医学講座

道具(はり)

問診・脈診・腹診などを用いて診察を行い、証という治療方針を立て、治療を行っていくのです。が、私たち鍼灸師が用いる道具は、鍼と灸しかありません。これだけの道具で、年間30兆円も費やしている現代医学との違いを見出さなければなりません。

一般に鍼と言われている道具は、正しくは豪鍼(ごうしん)と言います。この他にも鍼の種類は9種類ありますが、これについては来月お話ししたいと思います。

医療用品などを扱う専門店では、主に材質はステンレスと銀があります。長さは1寸6分(50mm)と1寸3分(40mm)と1寸(30mm)があります。太さは0.14mm〜0.24mmと0.02mm刻みであります。これらの種類をどのように使い分けていくかと言いますと、刺激を目的とした現代医学的治療と気の調整を目的とした東洋医学的治療で比較していきます。



現代医学的鍼灸術は、刺激を与える事が目的ですから、奥まで届くように長い鍼を使います。刺激を与えるためには、ブスツと刺し易いように太く硬い鍼を用います。そして、身体中に剣山のように沢山使用しますので、安価なステンレスを好みます。対して東洋医学的鍼灸術は、気を動かすことが目的ですから、気の去来を感じやすいよう、柔らかく細い鍼を用います。そのためには高価でも銀の材質を好みます。

医食同源

豚肉

良質のタンパク質、ビタミンB₆が豊富で、筋肉の発達を促し、スタミナをつけます。貧血や老化予防、疲労回復に効き目を表し、イライラ防止にもよいとされます。また、身体の潤いを増す働きがあり、肌荒れ・口渇・空咳・便秘などを改善します。ニンニク・ネギ類に含まれるアリシンと一緒に摂取するとビタミンB₁の吸収がよくなります。

執筆余話

先日、東京豊洲にあるギンザニアに子供たちと行ってきました。つい口を挟みたくなるのですが、子供には子供の世界があつて、子供なりに頑張ってお仕事をしていました。アミューズメント施設としても素晴らしいのですが、知らないお友達と力を合わせて、一つの仕事してお金をもらって、銀行に預けたり買い物したり施設を利用したりと、自主性・協調性・社会性を育む上でシステムが素晴らしいなと感銘を受けました。