

つくほ治療院新聞

通巻56号

夏の記録の数々。

観測史上4番目の早さで梅雨明けした関東地方。東京では梅雨明け早々、連続猛暑日の記録に並ぶスタートで、暑い夏が始まりました。

猛暑日、熱帯夜等などの気象用語に関連する気温という象用語に「地上1.5mの高さで温度計を直接外気に当てないようにして測定する」と定義されています。そこで数々の記録をヤホーで調べてみました。

以前までは、1933年山形市の40.8度が最高気温でしたが、

二十四節気

処暑

(八月二十三日)

処暑は止まる、落ち着くを表し、処暑は暑さが収まる時期という意味です。厳しい暑さが過ぎ、暑さの山場が峠を越して涼しさが感じられる頃です。実際、朝晩の風が涼しくなってきた、秋の気配が感じられるようになります。



暑處

このように最高気温が記録される場所の多くは、盆地などの内陸性気候の所です。盆地は山の斜面に当たった熱がこもり易いですし、内陸は水蒸気が少ないために

気温が上がり易い環境です。ですから、海洋性気候の沖縄では、石垣島の36.1度が最高で、日本で最高気温が最も低い地域です。

気象用語では、25度以上を夏日と言い、30度以上を真夏日と言います。昔々の夏は、この程度だったのでしょうか。それがいつしか35度を超える日が頻りに観測されるようになり、07年には35度以上を猛暑日と言うようになりました。

7月中旬山梨県甲州市では4日連続39度を超えました。これが当たり前になると、いずれ40度以上を酷暑日?なんて呼ぶ時が来るのかもしれないね。



『自分の気持ちを分かってくれる人がいると自分らしさが発揮できる』

人がいると自分らしさが発揮できる

私たち人間には、自分の気持ちを分かってくれる人がいるということが大切です。自分の気持ちを分かってくれる人がいると、その心は安定し、伸び伸びと自分らしさが発揮でき、自らの手で創造的な人生を切り拓いていくことが出来るものです。

私たちの心には、人を受け入れようとする心があります。相手が子供であっても大人であっても、誰であっても、相手を受け入れよう、相手を理解しようとする心の働きは、生かせば生かすほど、より大きく、より強くなっていきます。

人と人が理解し合い、人と人が許し合い、人と人が喜びを与え合う、そんな人と人との関係を、もっと広げていきたいものです。

「一日一話」より

裏内庭

(うらないてい)

「内」は、うち・なか・へや、

「庭」は、にわ・大広間を意味します。足の甲にある

内庭というツボに対し、足の裏にあるので裏内庭といえます。

場所は、足の第二指(親指の隣)を足の裏側に折り曲げ、その指が足の裏に触れたところが裏内庭の位置になります。足の甲の内庭のほぼ裏側に当たります。



消化器系の症状に効果

があり、中でも特に、胃の痛みや下痢、食あたりなどの治療に用いられます。



13日・14日・15日はお休みさせていただきます。

8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

「熱中症」

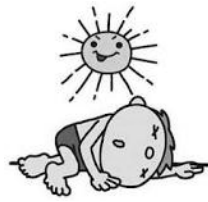
人の体温というのは、外気が暑くなれば熱の放散量を上げて体温を下げ、寒くなれば熱の生産量を多くして体温を上げるといって、自動温度調節装置によって約37度になるように出来ています。

運動をすると筋肉が活動するため多くの血流が必要になります。しかし、熱を体外に逃がすためには皮膚への血流も多く必要になります。しかし、人が生命を維持するために

院長の独り言

冬のジョギングというのは、体が温まるまで寒いし、休むとすぐに寒くなるし、身体は温まっても表面は寒いしと、あんまり好きでない私ですが、夏のジョギングは、薄着で気軽に走れるし、汗をダラダラ流すのも気持ちいいしと、「この暑い中、わざわざ暑くなる事して」と周りからの冷たい視線を感じながらも、つい走りに行ってしまう。だからといって何も考えずに走っていると、汗が出なくなり、暑いはずなのに皮膚表面が冷たく感じてきて、頭もボーツとしてきて、熱中症になります。今度は、熱中症対策として冷たい飲み物を持ち、こまめに補給して走ると、胃が冷える割には身体は冷えず、お腹が痛くなりリタイアです。走らないのが一番と言われれば返す言葉は無いのですが、車のラジエターのように、首の後ろ・喉の脇・脇の下・股の内側など大きな血管が通る所を皮膚表面から冷やす事で、冷えた血液を身体に巡らせて走っています。この方法が身体の負担も少なく効率的なので、熱中症の応急処置にもなっていますし、お勧めです。しかし、家の中でおとなしくしていたり、事務仕事で動かなかったりする方は、冷やし過ぎて肩凝り・頭痛などの原因にもなりますので、ほどほどでお願いします。近年の夏は尋常ではない暑さなので、ほどほどにエアコンも使って体温調節していきましょう。

は脳や内臓などへの血流も必要になります。そこで身体は、脳への血流は減らすわけにはいかないので、内臓に我慢してもらって、筋肉や皮膚への血流を増やします。この範囲なら身体も頑張ってくれますが、限度を超えると筋肉の血流が減り身体が動かなくなったり、皮膚の血流が減り汗をかかなくなったり、脳の血流が減り失神などの意識障害が起こったりします。これが熱中症です。



《連載》東洋医学講座

はりの種類

皆さんは「はり」と聞くと、どのような形をイメージされますか？おそらく、4cmくらいの長さで、髪の毛のような針金が付いた形状をイメージされるのではないのでしょうか。

一言ではりと言っても種類がありまして、古典書の靈枢という書物の九鍼論に、九種類の鍼具の形状や使用方法が記載されています。これらは、
①皮膚を破る鍼 ②刺入せず接触・摩擦する鍼
③刺入する鍼 と分類出来ます。

①皮膚を破る鍼には、鑱鍼(ざんしん)・鋒鍼(ほうしん)・鍅鍼(はしん)の三つがあります。主に膿や血を出したりと外科的な用い方をします。

②刺入せず接触・摩擦する鍼には、員鍼(えんしん)・鍉鍼(ていしん)の二つがあります。体内に刺入せずに治療に用いるので、気概念なしには使えません。世間的にはあまり見ませんが、気の治療を行う経絡治療家には、当然のように用いられます。



③刺入する鍼には、毫鍼(こうしん)・員利鍼(えんりしん)・長鍼(ちようしん)・大鍼(だいしん)の四つがあります。この中の毫鍼が皆さんがイメージする鍼の種類で、あくまでも九種類のうちの一種類にしか過ぎません。これらの鍼は主に、痛みや痺れに対して用いられます。今の鍼灸院のほとんどは、腰痛や肩凝りなどの痛み止めばかり治療しているので、このようなイメージがついてしまったのでしよう。

医食同源

山椒

胃腸など消化器系を温める作用があり、体の内側から全体を温めます。また、体内の水分の循環をよくして、体の冷えや痛み、むくみなどを改善します。食物の解毒作用や寄生虫の殺菌作用もあり、回虫駆除に効果があります。芳香があり、食欲を増進し、魚の生臭さを除き、消化を促進します。

執筆余話

6月号で掲載した通り、富士山が世界遺産として登録される事となりましたね。皆さんは登られた事はあるでしょうか。20年前位前の話ですが、山梨に住んでいた頃に一度だけ頂上まで登りました。個人的には緑や水がある自然が好きなので、標高の高過ぎる富士山は岩だらけで好みではないのですが、やはり日本一の山だけあって、一度は登られる事をお勧めします。但し!! 私のように、皮ジャン・ジーパン・スニーカーとふざけた格好や、登山途中のタバコの一服は命がけなので、真似しない下さいね。

