

つくほ治療院新聞

通巻57号

国の借金が千兆円!!

先日、財務省の発表で国の借金が200兆円を突破したと発表されました。これはオギヤーと生まれた瞬間から、一人あたり約800万円の借金を背負う金額になります。しかもこれが年々増加していくというのですから、考え直さなわけにはいきません。

国の予算は約100兆円です。そのうち税収は約半分です。残りは借金です。しかも、そのうち医療費に40兆円弱も使われる。診察が難しい病気を問診だけで見抜くより、誰でも見抜ける病気をMRIや血液検査をした方がお金になります。

北欧では、高齢者だけでなく、あらゆる世代の医療費は国が賄ってくれますが、財政を圧迫することはありません。それは、まず電話で症状を細かく聞いた上で、必要とあれば受診してもらい、風邪程度であれば、薬局で買える一般医薬品を紹介するからです。アメリカでも、テニスのやり過ぎによるテニスエルボーは病気や怪我とは認められず公的保険の対象外になります。欧米では本当に必要な人だけが医療を受けられる仕組みが出来ています。その欧米の医療チェーンが入ってくれば日本の医療制度も効率化され医療費削減になるかもしれません。しかし、TPPに一番反対しているのは医師会という話も...

秋分

(九月二十三日)

太陽がほぼ真東から昇り、真西に沈む日で、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。この日は秋のお彼岸の中日でもあり、日本中でお墓参りをします。彼岸花や秋の七草が咲く時期です。この日を境に夜の時間が昼よりも長くなり、太陽が沈む時間が早くなります。



「行いに心を添える」
スリッパを次の人が履きやすいようにそろえておくことは、エチケットの本にも書いてあります。そして、私たちもそのようにしています。では、その行為に込められている心づかいはいかかでしょう。「次に履く人が気持ちよく履けるように」という心があつたでしょうか。「こうしないと、この家の人に、エチケットも知らない人だと笑われるだろう」という心はなかつたでしょうか。

「一つの行いに心を添える」ということは、なかなかできにくい事です。形ができてくればくるほど、形の上ではスムーズに動くようになるのですが、「人のことを思う」という心は、忘れがちになりやすいものです。行いにも、相手を思いやる心を添えたいものです。

「二日一話」より



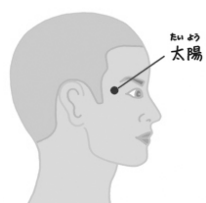
太陽

(たいよう)

空に輝く太陽と同じ名の通り、目を明るくすっきりさせるツボです。

場所は、こめかみから目じりに向かって指をすべらせていった時にぶつかるわずかなくぼみで、眉毛の外側の端と、目じりの外側の間に挟まれた所にあります。

疲れ目による目の痛み、充血など、目のさまざまな症状をやわらげるのに、効果がありません。なかでも目の疲れが原因で、目の奥がジンジン痛む時、物が霞んで見える時、まぶしく感じる時、目がショボショボする時に効果的です。



9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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉑	30					

「非特異性腰痛」

日本人の8割が一生に一度は経験するといわれる腰痛ですが、これには、ヘルニア・脊柱管狭窄症・圧迫骨折など原因が特定できる特異性腰痛と、原因は特定できないけれど、腰に痛みを伴う症状がある非特異性腰痛があります。

この非特異性腰痛は、腰痛疾患の約85%を占めます。通常腰痛の治療薬には消炎鎮痛薬や筋弛緩薬が用いられませんが、それでも効果が無い場合

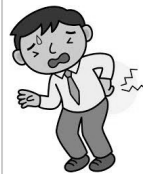
院長の独り言

とある医師曰く「原因が特定できないと恐ろしいイメージだが、原因不明という事は心配のない証拠」。現代医学というのは、病気を目で見える形に数値化したり画像化したりする事が得意な医学です。しかし裏を返せば、検査上異常が無いものには手が出せないという事になります。ある患者さんは「膝が痛いので有名な膝の専門医に診てもらったら、骨とかには異常が無いので湿布と鎮痛剤を処方されたが治らないので…」と当院に来院されました。他にも「レントゲンを撮ったら骨の変形が診られるので…」と。人間40〜50代にもなれば多かれ少なかれ変形は出てきます。おそらく前々から変形はしてたけど、たまたま痛みが出た時に撮ったら見つかったのでしょうか。ヘルニアだって同様のパターンが結構多く見受けられます。

急性症状は別ですが、慢性腰痛に対してレントゲンやMRIを撮って、しこたの湿布薬を持って帰る事は、一面にも書きましたが、医療費を増加させるだけです。本来身体は元に戻ろうとする力を持っていて、これを「自然治癒力」と言います。辛いのは分かりますが、我慢できる痛みであれば、湿布や鎮痛薬、マッサージなどの刺激療法などに頼り過ぎるよりは、自然治癒の力を借りた方が、意外とよくなる場合が多いですよ。

合は抗うつ薬が用いられます。その他に精神科や心療内科で行われている精神療法の一つで、物事の受け取り方や考え方を通して痛みを楽にして問題を解決する認知行動療法が用いられるようになりました。

腰痛は、症状名であって診断名ではないので、整形外科の問題は無くても、ガンや感染症などの場合もあります。理由の無い体重減少や発熱が続くなど、他の諸症状がある場合は、除外診断が必要です。



《連載》東洋医学講座

きゅうりの種類

鍼は痛いもの灸は熱いものというイメージが世間にはありますが、これは子供を強く叱る意味の言葉として「灸を据える」という表現があったせいかもかもしれません。しかし、道具というのは使い次第で、灸も使い次第です。

灸の使い方は大きく分けて、『有痕灸』と『無痕灸』の2通りがあります。

『有痕灸』とは、皮膚の上に直接もぐさを据えて痕を残す方法です。主に3つの方法があり、米粒大や半米粒大の大きさにもぐさを捻って作り、線香で火をつけて焼ききる『透熱灸』。魚の目やタコなどの角質化した場所を硬く捻ったもぐさで焼ききる『焼灼灸』。指頭大の灸を焼ききり、故意に化膿させる『打膿灸』があります。

『無痕灸』とは、直接据えない、もしくは直接据えても焼ききらず痕を残すことを目的としない方法です。主に4つの方法があり、大きさは様々ですが途中で取り去ってしまう『知熱灸』。下図のようにもぐさの下にニンニクのスライス、ビワの葉、味噌、塩などを置いて行う『隔物灸』。棒状の灸を専用の器具を使って輻射熱で温める『棒灸』。皮膚に刺さった鍼の頭にもぐさを丸めて火をつける『灸頭鍼』があります。



使い方は各先生の好みもあると思いますが、当院が用いる方法は、ほとんどが知熱灸なので、温かい事はあっても、熱い事はありません。

医食同源

ブドウ

ブドウの糖質は体内ですばやくエネルギーに変化するのので、疲労回復、病中病後の栄養補給に即効性があります。また尿の出をよくし、腎機能を高めて、むくみを解消します。喉や肺を潤すので、咳を鎮める作用もあります。ブドウの皮や種子には、抗酸化物質や血栓ができるのを防ぐポリフェノールが含まれているので、脳卒中や心臓病の予防にもよいとされます。

執筆余話

73年ぶりの2007年に国内最高気温が更新されたばかりなのに、8月12日の高知県四万十市で4日連続の40度超えに加え、41度という国内最高気温が更新されました。7月下旬頃は涼しい日もあり、今年も冷夏かと思われましたが、暦の上で秋を迎えた立秋から、連日の猛暑が続いています。暑さも彼岸までまだまだ暑い日が続くと思いますが、皆様も暑さに負けず、御自愛下さい。

