

つくほ治療院新聞

通巻72号



季節性うつ病ってナンダ？

今年もいよいよ残り僅かとなり、冬の到来を感じる今日この頃。動物たちも冬眠に供え、よく食べ、よく寝る季節です。我々人間も哺乳類ですから、冬眠とまではいかないまでも、そういう傾向はあるのかもしれない。しかし、秋から冬にかけてヤル気が起きず、気分が落ち込んでしまうものを『季節性うつ病』とい、近年話題となっています。今では、癌・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病に加え五大疾病と呼ばれるうつ病ですが、本当にこれも病気なのでしょうか。

「うつ」とはあくまでも一つの状態像ですから、血液検査や画像検査をしても異常はなく、本人がうつの症状を訴えることとなる病気です。通常のうつ病では、不眠や食欲減退を主症状としますが、季節性うつ病は、過眠と過食が主症状になります。また、季節性うつ病は、通常用いられる薬に効果がない代わりに、光パルス療法という、早朝2時間程度強い光を浴びる治療法で効果があります。もちろん朝日を浴びる事でも有効です。これでもやっぱり季節性うつ病は病気なのでしょうか。

「うつ」とはあくまでも一つの状態像です。枯れる葉が散りゆく姿を見て、センチメンタルな気分になるのは、時間のゆとりを持って、季節の移り変わりを感ずられる感性がある人ならば、ある意味正常な感覚なのではないでしょうか。



二十四節気と七十二候

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

大雪

(十二月七日)

山々は雪に覆われ、本格的な冬の到来が目に見えてわかる時節。

第六十一候 閉塞成冬

(そらさむくふゆとなる)

(十一月七日～十一日)

重く垂れこめた雲に天地の気が塞がれ、生き物も動きをひそめて

いる、そんな深閑とした冬日の様子を表す言葉です。「塞」という字には、「砦」の意味もありますし、村や集落の入り口にあつて外部から入ろうとする邪悪なものをはねつけたたり、旅人の安全を守る道祖神の別名は「塞の神(さえのかみ)」といわれています。厳しい冬將軍から人々を守ってくれる心強い存在についてイメージするのもまた一興かもしれません。

季節のたのしみ 大根焚き

12月9・10日、京都鳴滝の了徳寺では「大根焚き」の行事が行われます。浄土真宗の祖・親鸞聖人がこの地で布教した折、地元の人が塩で焚いた大根でもてなしたという故事に由来する行事で、厚揚げと一緒に焚いた大根が、参拝客に振る舞われます。ホカホカと湯気が上がる大根を皆で食べる風景は、師走の京都の風物詩です。



12月						
○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	㊳	24	25	26	27
㉘	29	㊴	㊵			

12月30日は16時迄、12月31日～1月4日は、お休みさせていただきます。

(「くらしのこよみ」より)



《そうだったのか東洋医学!!》

沈む夕日は何処かの朝日!?

一つの太陽を中心に内側から水星・金星・地球・火星と並ぶ太陽系。地球から見ると東の空を昇り西へ沈む太陽。どちらも一つしか存在せず、物質的には同じはずなのに、東から昇る朝日には、元気をもらい御来光として手を合わせたり、西へ沈む夕日には、どこかセンチメンタルな気分させられたりします。でも、この沈む夕日も何処かの国では、朝日として昇り、その国の人々を元気にしています。現代科学においては、なんら変わりない一つの太陽でも、このような感覚は、どなたも感じた事があるのではないのでしょうか。

同様に、気候的には温暖で過ごしやすいく春と秋。似たような気候のはずなのに、草木が芽を出し生育していく春には、上や外に気持ちに向くのに、枯れた葉が落ちゆく秋には、下や内に気持ちが傾きます。

よくある質問に「気づいて何ですか?」とありますが、こ

患者さんの声

私がこちらに通うようになって、早3年位は、
「つと」思います。さ、こいつは不妊治療をして
いるので、少しでも効果があがればという思い
からでした。でも今では、不妊治療以外の
事でもかいて、いたいたしています。過去に
手術・流産など色々経験していることで体調
に対して不安がでて、多く、あつとに事でも
すぐには配りようには、してしまいました。
そんな時、こちらに来て見ていただき、先生に
「大丈夫です」と言われ、安心感と治療の
おかげです、か、つとに、なっています。
話も、よく聞いてもらい、アドバイスをいただき
私の体と心のケアに、なっています。本当に
感謝しています。母も大ファンなので、
心から親身をお世話に、なっています。
と思っています。

筑西市 30代 女性

れがまさに気なのです。形もなければ重さもない気なので、意識しないと難しいですが、こう言われると皆さんも気の存在が体感できるのではないのでしょうか。

東洋医学には『陰と陽』があり、陰の気には、静的・内向・下降・寒冷などの働きがあり、陽の気には、動的・外向・上昇・温熱などの働きがあります。

一日を陰と陽で分けると、昼間が陽で夜が陰の時間になります。ですから陽の気をたっぷり含んだ朝日によって、人や動物、草木などのあらゆる万物は、活動的になり元気になっていきます。対して陰の気を含み始めた夕日には、内向的にさせられ家や巣に戻り、陰の時間の夜に寝静まります。季節においても同様で、春は陽に向かう季節で、秋は陰に向かう季節という事になります。

自然・生活の中で発展してきた東洋医学では、夕方から夜の時間や秋から冬の季節にちよつとセンチメンタルな感情に浸れるのは、正常な働きといえるでしょう。



『「遠慮」の中身』

本来、道徳的な姿であるはずの「遠慮」が、誤解を生むものになりたり、他人に迷惑をかけたたりし、挙句の果てに自分までガツクリきてしまうことがあります。これでは不道徳といえそうです。何が、こんな間違いを起こす別れ道となったのでしょうか。

「遠慮」する気持ちが、本当に相手や周囲の幸せのためを考えたことから発したのか、または、自分がよく思われたいか、自分はこのように慎み深い」と誇示したいという自分本位の考えから出たものかの違いが、大きなへだたりのある結果を生んでしまうのです。

「遠慮」も、相手や周囲の立場で考え、行動することができてはじめて、道徳的といえるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

旬のやさしい

大根

古代エジプトでも食されていたほど、古来より世界的に食用とされてきました。日本人にとっても最もなじみの深い野菜の一つで、どんなふうに調理しても食傷しないことから「当らない」役者を大根役者と呼ぶようになったとか。冬に大根といえば「風呂吹き大根」です。名の由来は、塗師が冬場の漆の乾きを早めるために、大根を茹でてその汁を風呂(塗り上げた器を乾かし保存する場所)に吹きつけて利用した等々の説があります。



執筆余話

今年も一年間ありがとうございました。また今年からリニューアルした院内新聞も、患者さんから温かい言葉に支えられて一年を終了する事ができました。御礼申し上げます。しかし患者さんに執筆していただく事は、御手間を取らせる事なので、毎度毎度お願いする時は勇気が要りました。勝手なお願いですが、これからいらつしやる未来の患者さんにとって、現在の患者さんの言葉ほど力になるものはないと思います。もし喜びの声をお待ちの方は、お声をかけていただけたら幸いです。そして、来年も院内新聞ならびに当院を宜しくお願い申し上げます。