

つくほ治療院新聞

通巻62号



シーズインザカゼ。

2月3日の節分をもって寒の明けを迎えましたが、まだまだ寒さ厳しい季節が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

例年この季節になると聞こえてくる『カゼ』という言葉。インフルエンザとは違うのか？お腹の風邪って何なんだ？あいまいに把握されている方のために整理してみよう。

まずカゼとは「鼻から喉にかけて空気の通り道、つまり上気道といわれる呼吸器の感染症で、原因の大半はウイルスです」と日本呼吸器学会で定義されています。つまりインフルエンザはウイルスですから、カゼということになります。他にもアデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなど様々ですが、これらはカゼの一種という事になるので、一昔前まではカゼとして対応してまいりました。そしてそれで治っていました。

現在は迅速検査キットが開発されインフルエンザは別物として取り扱われていますが、実際の臨床では、原因を特定して診断しているわけ

はなく、症状をもとに診断しており、カゼとして扱われます。

また、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス性胃腸炎は、上気道の症状ではないので、カゼではありませんが、季節性という意味で、俗称としてお腹のカゼとして扱われるわけです。

ちなみにカゼの原因はウイルスで、残念ながらこの世にウイルスに有効な薬はまだ存在しません。抗生物質が効くのは細菌ですからカゼには効きません。

ですから、日頃健康な方であれば、無理して病原菌だらけの医者に行くよりも、栄養を取って、しっかり休養すれば数日で軽減してきます。しかし、カゼは万病の元ともいいますから、数日しても軽減しない

場合、高齢者の方、呼吸器疾患のある方、乳幼児などは、迷わず受診して下さいね。



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（下記☆印）

立春

（二月四日）

節分の翌日。一年で最初の節気で正月節といえます。この日から立夏の前日までが春の季節で、立春は春の初日です。

春とはいえ、まだまだ寒さは厳しいけれど、徐々に日差しに暖かさが増し始め、梅の花が咲き始めます。

第一候 東風解凍（はるかぜこおりをとく）（二月四日～八日）

春の兆しとなるあたたかい風が東方から吹きはじめ、冬の間に湖や池に厚く張りつめた氷を少しずつ融かしていきます。ちなみにこの「東風」、ここでは「はるかぜ」と読んでいますが、「こち」と読ませ、「梅東風（うめごち）」「桜東風（さくらごち）」「雲雀東風（ひばりごち）」など時期に応じた名をつけて呼ぶこともあります。

季節のたのしみ 初午（はつうま）

初午とは新暦二月の最初の午の日のこと。全国の稲荷神社がこの日を祭日としています。東京都北区の王子稲荷神社では初午大祭の風市が開かれ、境内には大小の凧を売る屋台がずらりと並びます。商売繁盛と火防の神徳で知られる王子稲荷が、江戸時代、参拝客に「火防守護の凧守」を与えたことに由来するものです。



2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	21	22
23	24	25	26	27	28	

（「くらしのこよみ」より）



《そうだったのか東洋医学!!》

カゼって風邪？

一面に続いてまたまたカゼのお話ですが、東洋医学では『風邪』と書いて『ふうじゃ』と読みます。一般的なカゼは『感冒(かんぼう)』と言います。少し年を召された方であれば、そうだ!!と思われるのではないでしょうか。

それでは何故、カゼを風邪と書くのでしょうか。東洋医学には『内傷なければ外邪入らず』という言葉があります。つまり『自分の身体の問題が無ければ外からの邪におかされる事はありませんよ』と言いたいわけです。昔は「そんな薄着していると風邪ひくよ」と言われたものですが、寒い所に居ても、カゼをひく人もいれば、ひかない人もあります。冷えてクシヤミをして背筋がゾクゾクとする時もあるれば、しない時もあります。これが内傷がある状態とない状態の違いです。寒さは免疫力を低下させるので、カゼをひく原因の一つではありますが、寒さがカゼをひかせたわけではないです。ですから南極ではカゼはひきませ

患者さんの声

つくば治療院にお世話になるようになったのは、昨年9月にぜんそく、今年6月に橋本病の診断が出て、手足に力が入らない、疲れやすい等の症状が辛かった頃でした。一度目の診療では腰まで暖まり、体全体が(まかまか)したのを覚えています。8月末でしたから、今思うと、身体が冷えていたのだと痛感します。症状に一人で悩んで沈みがちだった気持ちも、軽くなったように思います。週1のペースで始め、1ヶ月程たって10日ペース、最近では2週間に1回になりました。以前は何をするにも体力・体調の不安が先に立ちましたが、今は2週間ごとの調整というサポートもあるので、必要以上に悩んだり不安に感じる事がなくなり、それに体調も良いままで安定して、とても有難く思っていますよ

つくば市 40代 女性



© Disney

ん(寒すぎてウイルスが生存できないからです)。

東洋医学において、健康な状態とは、気のバランスが保たれている状態ですが、何かしらが原因でバランスを崩すと病気になると考えます。その原因を、内因・外因・内因・外因の3つに分類します。その中の外因には、風・暑・湿・燥・寒があり、冬のカゼの原因の多くは、風の邪や寒の邪になります。つまり内傷がある時に風の邪に冒されると、一般的なカゼ症状を起こすので、風の邪に冒された↓風邪(かぜ)となったわけです。

そして、自身の正常な気である正気と外から入った邪気が戦うために発熱します。そして正気が勝利すると治っていきます。ですから強敵なインフルエンザの場合は戦いが激しくなるので多くの方が高熱を出します。現代医学は薬で休戦させようとするものですが、東洋医学では葛根湯を飲んで、身体を温め免疫力を上げて、早く終戦させようとしています。これが東西の治療方針の違いです。



『失う前に感謝』

失ってみてはじめて、失ったものの大きさや大切さに気づくことがあります。物の豊かさの中にあつては、物があることが当たり前になり、なかなか感謝することは難しいものです。

しかし、失ってからありがたさを感じても、失ったものを取り戻すには大変な努力が必要です。健康であることや家族が楽しく団らんできることの幸せに感謝して生活することが大切です。

感謝することによって、心にゆとりも生まれ、周囲に対する優しさにもじみ出てくるものです。それらのやさしさに触れ、それを自分も持ち続けようと努力したときから、昨日までとは違った自分を感じるに違いありません。

「一日一話」より

旬のやさしい

落の董(ふきのとう)

まだ凍った土の中から春の息吹とともに出てくる落の董は、これから伸びていくための養分が詰まった、固く開いていないものが食べ頃です。焼くか天ぷらにすると、特有の青臭い香りとほろ苦さを賞味でき、春の訪れを味わえます。生のままちぎり、味噌と練り合わせた落味噌は、苦みと香りが味噌になじみ、酒のつまみにピッタリの一品です。



執筆余話

年末年始と年明けの連休は寒さはありませんが、天候にも恵まれて、子供たちとたくさん触れ合い遊ぶことができました。「子供は風の子、大人は火の子」という言葉があるように、子供たちは寒い風の中でも元気に遊んでいました。大人はつい寒い寒いと縮こまってしまいますが、風の無い日なで一緒に遊んでいると、意外と暑くなってしまふもんです。

「病は気から」というように、気持ちで負けて、つい億劫がってしまふから余計に寒くなってしまうのでしうね。でも今が一番寒い時期ですので、お気を付け下さい。

