

# つくほ治療院新聞

通巻65号



## 五月病は病気なの？

「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」気持ちの良い初夏の陽気になってきました。しかし、新年度を迎え一段落した5月頃になると、入学・就職・異動などの新しい環境への変化に慣れ、やる気が出ないとか気持ちが悪くなる人が出てきます。これは大変だと医者に駆け込み救われる人もいますが、悩める健康人に過ぎない人や、会社や学校に原因があるにも関わらず、病気に原因を求めてしまい薬害に苦しむ人がいるのも事実です。

抗不安薬や睡眠薬の多くはベンゾジアゼピンという化学物質で出来ています。世界で最も売れた抗不安薬にベンゾジアゼピン系の『ジアゼパム』という薬があります。抗不安薬ですから、不安・緊張・抑うつなどの症状の時に処方されますが、副作用として抑うつ、不安や緊張、めまい・ふらつき・倦怠感などの症状があるので注意が必要ですか？？？何か変に感じませんか。不安感があるから服用しているのに、副作用で不安症状が出るなんて。症状が続く場合、効果を期待して容量を増やすべきなのか、副作用を考えて中止すべきなのか、どうすれば良いのでしょうか。副作用が増えれば増えるほど適応症が増えるのだから、よく売れるのも当然かもしれません。

副作用とは「本来の治療目的とは異なる作用」です。程度の低い副作用や効果が副作用を差し引いても必要な薬であれば致し方ありませんが、同梱されている「医薬品添付文書」を見ている「医薬品添付文書」を無数の副作用がビッシリと書いてあり恐ろしくなります。(ちなみにネットでも見られます)

薬が必要な場合もあります。薬が人には必ず『自然治癒力』が備わってあります。まずは自然治癒力を信じて、それでも必要な時に薬の力を借りてみるのはいかがでしょうか。



## 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。

## 立夏 (五月五日)

夏が始まりの時期で、春分と夏至の中間にあたります。夏の始まりといいましたが、このあと梅雨を経なければ、本格的な夏には至りません。GWの終盤にもあたり、世の中は新緑を愛でる行楽シーズンたけなわといったところでしょうか。

## 第十九候 蛙始鳴(かわず はじめてなく) (五月五日〜九日)

春先に冬眠から醒めても、しばらくの間は眠そうだった蛙が、ようやく鳴き声を聞かせ始めます。朝夕の肌寒さも和らぎ、夏に向けて生き物の活動が活性化していきます。人間の世界も然り。春眠暁を覚えずといったぼんやりとした気分から、そろそろ光眩しい夏を迎えるために気分が切り替わる頃ではないでしょうか。

## 旬のやさしい 莢豌豆(さやえんどう)

えんどうを早採りしたものを莢豌豆といい、小ぶりなものは特に絹莢と呼びます。すまし汁の具にする他、煮物の青みとして重用されます。茹で時間は短くし、歯切れの良さと緑の鮮やかさを残すのが調理のポイントです。



5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	29	30	31

3日は祝日ですが通常通り診療致します



「そだったのか東洋医学!!」

# ホメオスタシス?

医学の父とも呼ばれ、古代ギリシャの医者として有名な『ヒポクラテス』は、人間に備わる自然治癒力を引き出す事に重きを置いた治療法を行った人です。そのヒポクラテスの言葉に「人間は生まれながらにして自らの内に百人の名医をもっている」とあります。それは『自然治癒力』です。自然治癒力とは、文字通り『自然に治癒する力』で、その仕組みを『ホメオスタシス(=恒常性維持機能)』と呼びます。簡単に言えば『生体は常に正常に戻ろうとする力を持つている』という事です。この正常に戻ろうとする身体の内自然治癒力を最大限に働くように手助けするのが医療人の務めという事になります。

- 19世紀までは、①食事療法を基本とする『自然療法』
- ②身体の変みを正す『整体療法』
- ③心の苦悩や不安を癒す『心理療法』
- ④鍼灸や漢方などの自然治癒力を高める『同種療法』
- ⑤薬物を用いた対症療法の『薬物療法』の

## 患者さんの声

昨年9月5日にリウマチと診断  
 されたから、1~2週間毎に  
 見ていたんですが、伯母が  
 鍼灸師で、何度の治療も受けて、  
 近くにもちゃんと脈診をする所が  
 なくてインターネットで探しここに  
 来たり着きました。  
 薬(抗リウマチ薬)で免疫力も落  
 ちているので、体調を補完してあげ  
 ることと目的に着て来たんです。  
 お陰様でこの冬の風邪もこじら  
 ずこともなく過ごせましたし、何れ程  
 程リウマチも快癒に向かっ  
 ています。ありがとうございます。

つくば市 40代 男性



5つの医学流派が存在しました。この中から「患者に利すると思ふ療法を選択する」というヒポクラテスの誓いに従い長年施されてきました。しかし、現代医学では、①②④の自然治癒力を高める療法を捨ててしまい、自然治癒力に逆らう⑤の薬物療法だけになってしまいました。そのため、副作用が強く出たり、医療過誤が増えたりしました。それもそのはず、19世紀と言えば産業革命によって経済発展を遂げ、戦争を繰り返していた時代です。弾が当たった、足がふつ飛んだという事に対し、麻酔や消毒、感染症などの戦場で必要な医学は発展しました。生活習慣病なんて人はいません。日本も明治維新以後、富国強兵を唱え東洋医学を排除し現代医療に代わってしまいました。しかし、戦争の無い今の世の中では必要性が減り代替医療が叫ばれるようになりました。今こそヒポクラテスの誓いを踏まえた上で、現代医療を見直す時が来たような気がします。



### 『お互いのよいところを見つける』

夫が頼りなく見えることもあるでしょう。妻が魅力なく映ることもあるでしょう。しかし、本当は違うのではないのでしょうか。気にかけて夫の長所を見、妻の美点を見ていないのではないのでしょうか。もし、そうであるとすれば、その妻も、その夫も、大きな損をしていることになりそうです。よく注意して、互いの良いところを発見し合ってくださいでしょうか。

「あつ、夫はこんなすばらしいものを持っている」「あつ、妻にはこんなステキなところがある」と、互いに良いところを見つけることが出来たら、どんなに心楽しくなることでしょうか。そこをジーツと見続けることが出来る夫婦は、末長く幸せであり続けることでしょうか。

「一日一話」より

季節の花

## カーネーション

赤や黄、白、紫など花色が豊富で、母の日のプレゼントとして好まれています。母の日の習慣は、1910年頃、アメリカで一人の女性が母親の命日に教会でカーネーションを配ったことに由来されています。その後、アメリカで5月の第2日曜が母の日に制定されると、敬意と感謝を表して、母親が健在な人は赤色のカーネーションを贈り、母親を亡くした人は白色を胸に飾るようになりました。



### 執筆余話

新聞原稿を作る時は、他の原稿を作った後、最後にこの執筆余話を作るのですが、さあ今月は何を書こうと思った瞬間に気が付きました。実は当治療院も8周年を迎えることが出来ました。これも経絡治療を理解していただけた患者さんのお陰です。感謝申し上げます。例年5月号では一面で御礼を申し上げるのですが、何故か今年は何かの機会に一面にてお礼申し上げたいと思いましたが、取り急ぎこの場で御礼申し上げます。今後とも当院と経絡治療を宜しくお願い申し上げます。

