

つくほ治療院新聞

通巻67号



水分摂取に何をを選ぶ？

ムシムシジメジメ、そんな梅雨もあとわずか。いよいよ夏本番です。近年、夏になるとメディアでは「熱中症対策に水分摂取」と騒がれますが、皆さんはどのような物を飲まれているでしょうか。健康に良かれと思っていた物にも、意外と健康を害してしまっている物もあるのです。

例えば、カロリーゼロ飲料。これはカロリー表示の決まりで「0kcal以下であれば0kcalと表示できるので、飲み過ぎれば太る可能性もあります。またカロリーを抑えるために使われる人工甘味料には「定期的に摂取すると肥満や糖尿病、メタボにリスクを高める恐れがある」という研究データも出ています。

続いて100%ジュース。果物に含まれる糖分は果糖ですが、これは砂糖よりも早く中性脂肪として体に吸収されると言われています。果物のままであれば、さほどの量を食べられませんが、食物繊維が邪魔してくれないのですが、ジュースにすると果糖の吸収が良過ぎてしまいます。

続いてスポーツドリンク。原材料表示を見ると「砂糖、高果糖液糖、果糖」となっており、どの商品も一番多く含まれるのは糖になります。もちろん運動中であれば消費もできますが、普段から飲み過ぎると糖の取り過ぎになってしまいます。

最後にトクホ飲料。トクホとは「特定保健用食品」として消費者庁が認可した物ですが、トクホのコーラには難消化性デキストリンという成分が含まれており、これには脂肪の吸収を抑え排出を増加させる機能があるため、許可されたというだけなので、カロリーを抑えるために使われる人工甘味料を取り過ぎしてしまうと、先程のカロリーゼロ飲料同様の恐れがあります。

しかし、どれも飲んではいけない物はなく、取り過ぎに注意という物です。ただ、これらを知ると手にする飲み物も変わってくるのではないのでしょうか。

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。

小暑 (七月七日)

すでに日は短くなり始める一方で、そろそろ暑さが厳しくなり、本格的な暑さが始まる頃です。

梅雨明けが近づき、うつつうしい毎日にさよならを告げようか、いや、まだ雨かな、と微妙な時期です。

第三十一候 温風至 (あつかぜいたる) (七月七日～十一日)

梅雨空の雲間から注ぐ陽射しは日に日に強く、吹く風も熱を帯び始めます。本格的な夏の到来を予感させる頃です。梅雨明けは年によって異なりますが、六月上旬の沖繩をかわきりに、七月上旬東北地方まで、日本列島を一気に夏が駆け上がりします。

季節のたのしみ お中元(おちゅうげん)

中国では一月、七月、十月の十五日を三元といい、それぞれを上元、中元、下元と呼んでいました。それがお盆と結びついたのがお中元です。元々はお盆に親類や知人を訪ね、品物を贈る習慣でしたが、現在はお世話になった人に日頃の感謝の気持ちを伝える意味合いが強いです。



7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		

所属団体『東洋はり医学会』の学術大会のため28日(月)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!!》

いつまで通えばよいの？

普段、何の問題もない生活をされている方が突発的に何か症状を起こして来院し、症状が治まった後も健康維持のために継続して治療しましょうと言われる方も多いと思いますが、当院で行われている経絡治療は、何かが起こる前に治療が出来る事が特徴です。腹が減ったら食べる、髪が伸びたら切るのように、健康を維持していくためには、気のバランスが崩れたら整え、崩れたら整えと繰り返す必要があるため、これで終わりとなる事はありません。

では、どれ位の間隔で治療を行えば良いのかというと、その人が持っている体力・生命力以上にハードな生活をしている方は週に1回でも2回でも必要ですし、特別無理の無い生活をされている方であれば、2週に1度でも月1回の間隔でも問題ありません。

運動経験のある方なら理解していただけると思いますが、運動習慣がある人は、運動していると調子が良いので

患者さんの声

なんとなく調子が悪い...そんな理由で鍼灸院を強ばました。
そんな理由で症状が伝わりかじ配りでしたが、初めての問診で、言葉では例えられない不調もある事を教わり、まさにそれだと思いました。
不調を感じていた頃は、1年間に2度の流産、不妊症の疑いがあるとされている時でした。
その頃、針を知り、通い始めた矢先、3回目の妊娠に至り、初期より調子も良く、現在順調に6ヶ月を迎えています。また、針をした翌日は朝スッキリ目覚められ、気持ちが良いです。
今、針の日はカラダと心のケアで癒しの休日となっています。

つくば市 30代 女性

すが、運動をしなくなると不調を感じます。しかし、日頃運動しない方にとっては、運動しないからといって不調を感じる事はありません。これは運動習慣のある方は、良好な状態を知っているのです。運動不足によって調子が崩れる事を察知できるからです。逆に運動習慣の無い方は、不調が通常になつていて不調を感じる事が出来ません。

ですから、一度健康な調子の良い身体を手に入れるまでは、あまり間隔を空けずに治療を受けて頂く事をお勧めします。そして、自分自身に治す力が付いて簡単には崩れないようになれば、1週間・2週間・3週間・1ヶ月...と空けられるようになり、その時その人であった間隔で、不調を感じる間隔が分かるようになってきます。それを感じる事が出来たなら、その少し前に治療してあげると良いでしょう。それ以上空けているとまた悪い身体に慣れ不調が分からなくなってしまうです。こうなる前に治療出来るのが、東洋医学であり、経絡治療の一番の特徴なのです。

『温かく見守る』

孔子は『論語』の中で、「忠恕」という言葉を教えています。これは、他人の身の上を自分のことのように親身になって思いやるということですが、

私たちは、自分が経験したのと同じような悲しみに遭遇した人に対しては、優しさや思いやりの心を表しやすいものです。その人の気持ちを、自分のことのように受け止められるからです。

人の気持ちを思いやる時、私たちは優しい心の「入り口」に立っています。つまり相手に幸せになつて欲しいと願っているのです。そして、何かしてあげたいという気持ちが心の底から湧き出してきました。

この時に、優しく接することはもちろんですが、その人が自力で立ち上がれるように、温かく見守ることが大切です。

「一日一話」より

旬のやさしい

獅子唐辛子

先端が獅子の頭の形に似ていることからこの名前が付けました。略して「ししとう」。ピーマン同様、唐辛子の甘味種だが、たまに辛いものに当ることもあります。この辛さ、暑さや水不足など、生育時のストレスが関係するといえます。

ビタミンAとCが豊富で、特にビタミンAの含有量はピーマンより多くあります。焼いたり揚げたりする際は破裂する事もあるのですが、あらかじめ楊枝などで穴を開けておく事をお忘れなく。



執筆余話

執筆時点では、サッカー日本代表は初戦を惜敗してしまい窮地に立たされてしまいました。予選のあと2戦、健闘することを願っています。でも日本サッカーを応援している方は、さほどの早起きを強いられる事は少ないでしょうが、単なるサッカー好きは、好カードがある度に早起きを強いられるので、毎日が寝不足です。7月に入るといよいよ決勝トーナメント!!勝ち上がったきたチームだけにどれも好カードが期待されます。やっぱりW杯期間中は、安らかな眠りを与えてもらえないようです。でもまた次は4年後だから、もう少し楽しみます。

