

# つくほ治療院新聞

通巻73号



## 自然信仰の国、日本。

新年明けましておめでとうございます。本年も皆様の健康の一助となるよう精進して参りたいと思っておりますので、当院ならびに当新聞を宜しくお願い致します。そして、皆様にとって幸多き一年になります事をお願いしております。合掌…。

このように、日ごろ科学絶対主義の中で生活されている皆様も正月だけは、神社や寺に行き「今年も良い一年になりますように」と手を合わされるのではないのでしょうか。これは日本人には昔から山・海・川・森・石などの自然界すべての森羅万象に神が宿ると考え、崇拜するところからきています。昔から日本には多くの神々が存在し、風や雷さえも風神・雷神と崇めてきました。

他にも自然を崇める信仰は世界中にあり、オーストラリアにある巨大な一枚岩のエアーズロック。先住民アボリジニの人々はウルルと呼び聖地として崇めました。またハワイの先住民ポリネシア人は、命の源となる川や海などの水には精霊が宿ると

崇めました。このように自然信仰には、人は自然の一部であり森羅万象の恩恵を受けながら生きていくという考えがあります。そこから自然に従い共存するという東洋思想、本来、人に備わっている自然治癒力を高めて病苦を除去するという東洋医学は生まれてきました。

欧州の先住人ケルト人もまた自然崇拜の多神教でしたが、神は己に似せて人を創ったという教えのキリスト教が広まってきたら、人が特別な存在になり、自然はそれに従うものになってしまい、自然界に存在するウィルスや細菌など全てを除去する現代医学が生まれてきました。

時代は科学絶対主義になってしまいましたが、つくばの街から筑波山を眺めていると、パワーを感じ、この土地は筑波の山の神に見守られている気がしてきませんか？



## 二十四節気と七十二候

(「くらしのこよみ」より)

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。

### 大寒 (一月二十日)

一年で最も寒さの厳しい時期です。この時期にあえて武道や水泳などの稽古を行うことを寒稽古といいますが、寒さに耐える体力とともに、精神力を養うのにも最適な季節ということでしょう。

### 第七十候 款冬華

(ふきはなさく) (一月二十一日～二十四日)

雪がまだ残る地面からぽつりぽつりと顔を出す露の花は、待ち焦がれた春の訪れの象徴です。花とそれを支える茎の部分は「露の董」とも呼ばれ、日本特産の野菜として、しゃきつとした歯ごたえやほろ苦さ、高い香りが好まれてきました。露の董を天ぷらにしたり、刻んで味噌と和えた露味噌などにしていただく、なんだか春の味覚をいち早く日々暮らしに取り込めた気分となれそうですね。

### 旬の魚 鱒(ブリ)

成長するにつれ名前が変わる出世魚として、また正月や婚礼といった祝い事に欠かせない魚として、日本人の生活に親しんでいる大型魚。厳しい寒の頃に旬を迎えたものを「寒鱒」と呼び、刺身はもちろんですが、大根との相性もよく、「鱒大根」は、冬の寒さがもたらす御馳走です。



1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
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

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。

「そうだったのか東洋医学!!」

# 自然な死に方とは…

国民的アニメのサザエさんに登場する磯野波平さん。一見おしいちゃんに見える彼も実は54歳。戦後に人生50年と言われていた事を考えると昭和の時代背景を描いた作品では、当然のキャラクター設定なのかもしれません。それが今や80年。多くの方が85歳90歳と延びていく事を望んでいるかと思いきや、そんなに長生きしたくない、眠るように苦しまずに死にたいという声を多く聞きます。しかし、現実はどうでしょうか？皆さんも御存知の通り、自然に死ぬ事は簡単ではない時代になってしまいました。

昔は家で亡くなるのが当然でしたが、医療が進むと家で亡くなる事が当然でなくなり、昭和51年に病院死の数が在宅死の数に迫いつき、今や8割の方が病院で亡くなるようになってきました。例えば、90歳を過ぎて食欲が無くなり、食事が取れなくなった時、内臓に大きな問題が無ければ、これは老衰ですが、病院に行くとは病気になる胃に穴を開け

## 患者さんの声

偏頭痛がひどく、  
毎日のように薬を飲んでいました。  
そんな時にこちらのHPを見し、  
以後4年間お世話になってます。

頭痛や肩こりなど様々な  
トラブルもありましたが、治療して  
頂くたびに身体が軽くなります。  
今姪っ娘が9ヶ月ですが、特に姪っ娘  
には薬が食べないのでも  
大分助かっています。

筑西市 20代 女性

て外から栄養を注入する胃ろうが始まります。もちろん一旦は元気になりますが、またいつか元に戻り、いずれは植物状態になっていきます。日本では始めたなら誰にも止める事は出来ないのです。

現代医学の最大の目標は、長く生かす事、つまり死なない事としていきます。対して東洋医学は、天寿を全うする事が最大の目標です。今の時代に50年60年で亡くなってしまふのは短かすぎるので、適宜現代医学の力を借りるのも必要かもしれませんが、老いと病気を履き違えて、むやみやたらに病院に行ってしまうと自然と枯れるように亡くなる事が出来なくなってしまうます。それでも長生きして孫の顔が見れて幸せと言われるれば何も言えませんが、終末期においては、生きるか死ぬかの選択は出来ません。どのように死ぬかの死に方の選択しか出来ないのです。皆さんならどのような死に方を選択しますか。



## 『成長のプロセスを大切に』

人には、自分を今よりも高めたいという気持ちがあるに働いていきます。成長へと向かう特性を持っていくともいえるでしょう。もちろん、人によって、年齢によって、成長させたいもの、高めていきたいものは違ってきます。運動的能力であったり、知的能力、あるいは精神的な成熟に価値を見いだす人もいます。いずれにしても、大切なことは、成長の度合いを人と比べないで、今日よりは明日、昨年より今年というように、わずかずつでも成長していくことを大事にしたいものです。

これは、成長していく変化やプロセスを実感できることを「喜び」とする考え方です。これが成長していくための努力の支えになれば、日々たゆまずに努力していくことができるでしょう。

「一日一話」より

季節のたのしみ

## 寒の水

一月五日前後の小寒の前日(節分)までを「寒」といいます。一年で最も寒いこの時期の水は腐りにくく、いつまでも柔らかいといわれ、昔から酒や醤油の寒仕込みに使われてきました。和紙もまた、寒の水で漉くと張りのある良い紙ができるとされています。また、寒の入から九日目に汲んだ水のことを「寒九の水」といい、この水を飲めば長寿を助け服用すれば薬になるといわれています。



## 執筆余話

改めまして明けましておめでとうございます。お陰様で院内新聞も7年目を迎える事が出来ました。毎月の患者さんの声も、皆様のご協力に感謝申し上げます。旧暦で数えると一月で一年が終わり、前厄、本厄、後厄と続いてきた大厄もやっと終わりを告げようとしています。お陰様で、私も家族も大きな病気や怪我もする事なく過ごす事が出来ました。次の厄年の還暦までは一安心と言う事で、色々頑張っていかなければならないなと思っております。本年も治療院ならびに院内新聞を宜しくお願い申し上げます。

