

# つくほ治療院新聞

通巻74号



## ワクチンの作り方。

今シーズンには例年より早い流行をみせたインフルエンザ!! あんな恐ろしい? 病気にはかかりたくないと思いつつ、予防接種をした方も多かったと思いますが、期待した効果は得られませんでしたでしょうか。

予防接種とは、あらかじめワクチンで病原体を体内に入れる事で抗体を作らせ、病気の発症を抑える事を目的とします。しかし、ワクチンも他の薬と同様、副作用がゼロではないので、自身のリスクを考えた上で接種しなければなりません。では、ワクチンはどうやって作られているのか簡単にみていきましょう。

まずワクチンですから、インフルエンザウイルスを入れますが、これから流行する型と同じものは無いので、あくまでも予想される似た型でしかありません。それを鶏卵に注入して培養させ入れます。ちなみに、最近問題となっている子宮頸癌ワクチンは蛾の幼虫で作っています。

次に、ワクチンも日持ちしないと困るので、防腐剤としてチメロサー

ル(水銀)やホルマリンを入れます。水銀が怖い事くらいは御存知の方も多いと思いますが、水銀は取り込まれると脳内に蓄積される神経毒です。発ガン性のあるホルマリンはシックハウス症候群で問題視されているホルムアルデヒドを水溶液にしたものです。

次に、体内での抗体形成の促進のためにアルミニウムを入れます。微量は人体に必要な物質ですが、アルツハイマーや脳疾患などの原因にあげられている物質の一つです。

最後に、これらがよく混ざるように界面活性剤を入れます。よく用いられるポリソルベートは、最近、不妊症との関連が騒がれている物質です。

これらを混ぜ合わせてワクチンの完成です。

さあ来シーズンの予防接種、どうしましょう?



## 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。

### 雨水

(二月十九日)

この頃になると寒さがほんの少し和らぐのが感じられます。厳しい冬の間、降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていきます。

### 第二候 黄鶯睨皖

(うぐいすなく)

(二月九日～十三日)

山里では、春を象徴する鳥である鶯が美しい音色で鳴き始める時期です。鶯は冬の間は山中で過ごし、春の訪れとともに平野へと下りてきて、雄がおなじみの「ホーホケキョ」のさえずりを聞かせます。鶯の初鳴きは一般に温暖な地方ほど早く「初鳴き前線」は季節の進行とともに北上していきます。

### 季節のたのしみ うぐいす餅

2月の和菓子代表はうぐいす餅。餡入りの餅を青きな粉で化粧したのですが、両端をつまんで尖らせ、鶯をかたどってあります。蓬が伸びてきたら草餅の季節で、雛祭りに食べる習慣があります。お花見と言えば桜餅。端午の節句には柏餅。旬の菓子里に季節の移り変わりを実感するのも日本ならではの楽しみですね。



**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
⑳	22	23	24	25	26	27
						28

誠に勝手ながら、平日(月～金)の開始時間を9時→9時半と変更しています。

(「くらしのこよみ」より)



「そうだったのか東洋医学!!」

## 風邪の治し方。

風邪とは、主にウイルスの感染によって鼻腔や咽頭などの上気道が炎症を起こした状態を指し、咳・鼻水・鼻づまり等の局所症状及び、発熱・倦怠感・頭痛などの全身症状を伴います。これらの症状には意味があり、ウイルスを外に追い出すために咳や鼻水を出し、ウイルスと戦うために体温を上げて免疫力を高めます。でも、風邪で辛いんですよね?だから薬によって症状を緩和させます。決して風邪を治しているわけではありません。むしろ、戦っている身体を休戦させてしまうわけですから、長引かせてしまう事にもなりかねません。

対して、東洋医学では、自然治癒力を高める事で、この戦いを早く終わりにさせるための治療を行います。ですから、ひき始めに寒気がしてなかなか熱が出ない時に治療すると発熱する事もあります。あの有名な葛根湯も身体を温める漢方なので、服薬する事によって発熱し汗が出始め

## 患者さんの声

12月に41才でオニ子を出産する  
ことになりました。今は37週目です。  
38才でオニ子を出産した後、おっぱいは  
移るものの、流産を2回くり返しました。  
オニ子の時は、何かおっぱいでおっぱい  
小産み。こんな時は、流産にあびえたり  
でした。そんな時、くび肩の痛みがひどく、  
職場近くのつばきを訪問しました。  
産後のことも相談し、定期的に  
体調を整えてもらいました。その後  
おっぱい。産後何回か出血をし、  
心配しましたが、今は安定して過ごして  
います。逆子になりましたが、おっぱい  
もらい治りました!! ありがとうございます!!

土浦市 40代 女性

す。ですから「風邪のひき始めに…」なのです。汗が出始めたら、もう葛根湯は必要ありません。

でも本当は薬なんて飲まなくて済むので、栄養を取って寝ていれば、自然と治るものなのです。でも現代人は、この至極当然な事を、薬を飲まないと言ってしまうと、誰も信じられず、インフルエンザだ、タミフルなんか飲まなくて済む。ただ、乳幼児や高齢者、呼吸器に持病を持った人は気を付ける必要がありますよ。

また、抗生物質は細菌に効く薬ですから、風邪に抗生物質は効きません。むしろ、細菌を殺すので大事な免疫機能を作る腸内細菌を殺し、抵抗力を低下させます。健康に良いと言われれば、乳酸菌やビヒズス菌を一生懸命に取るのに、それを殺していると言っても抗生物質を止めない現代人。それでも風邪に抗生物質が効くと信じている人は多く、不必要に乱用し耐性菌を増やしているのが現実です

### 『人の幸せを祈る』

美しい言葉と汚い言葉。明るい笑顔と暗い表情。これらは表面的には正反対のもですが、いずれも一つの心から生じています。よい心づかいになることによって、全てをプラスに変えることができます。優しさは、よい心づかいから生まれるといってもいいでしょう。その心づかいは、やる気さえあれば今日からでも実行できます。実行することによって、次第にその心になってくるのです。

人生に心配事はつきものです。しかし、心に悲しみがあっても、私たちが人の幸せを祈る心になる時、優しさは生まれ、明るい笑顔で人に接することができます。

目に見えない心の在り方は、私たちの日常生活や人生にまで大きく作用していきます。

「一日一話」より

旬のやさしい

## 小松菜

鶯が鳴く頃に出回ることから、「鶯菜」という名もある小松菜。

ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維に富んだ優良野菜です。葉肉が柔らかく、くせのない味なので、辛子和え、胡麻和えといった和え物や煮物に向いています。特に厚揚げ豆腐とともに、出汁、醤油、みりんできっと煮た一品は、簡単でありながら小松菜のうまみを味わえる調理法といえるでしょう。



### 執筆余話

私は研究者でもなければ医者でもないのですが、本当の本当の事はわかりませんが、ワクチンの有効性について様々な意見があるのは事実です。そして日々患者を診ていると、予防接種なんて打ってなくても結構大丈夫ですし、打っているのに結構かかっています。それ以上に調べてみると、添加物の恐ろしさに驚愕します。これだけやれば精神疾患が増えてもおかしくないですし、アトピーやアレルギーが増えても不思議ではありません。命に関わる疾患のために一度だけ打つならいざ知らず、インフルエンザのために毎年注

