

つくほ治療院新聞

通巻75号



春眠暁を覚えませう。

梅の開花!!桜の開花!!そして花粉の飛散??ようやく春の訪れを感じるようになってきた今日の頃。「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、暑くもなく寒くなく、ついつい、いつまでも寝ていたくなってしまふものです。でも、そのついつい寝てしまふ遅起きが意外と身体に悪影響を与えています。

「寝る子は育つ」という諺があるように、睡眠とは単なる休息だけではなく、脳を創り・守り・育てる働きがあると分かってきました。ある調査によれば、日本の3歳以下の子供の睡眠時間は、世界一短く、最も多く寝ているニュージーランドと20分も違いました。また、夜9時以降まで起きている子供が半数を占めるのも日本だけだったそうです。これでは、元気が出ない、頭がさえない、切れやすい等の子が増えるのも当然かもしれません。その上、小学校高学年～中学生頃には、習い事に塾通い、部活動などが始まり、真面目に取り組む程、睡眠不足になるので、

突然朝起きられなくなり登校拒否になってしまいます。

このような話は、子供だけに限ったことではなく大人も同様で、睡眠不足は遅寝から始まり、学校や幼稚園と同様に仕事も遅く寝ても起きる時間は一定のため、慢性的な睡眠不足になるわけです。

でも、仕事や家事が忙しいのも分かるので、1週間の睡眠不足は、週末で解消するしかないのかもしれない。しかし!!そこで朝ゆっくりと寝るのではなく、起きる時間は同じまま寝る時間を早めて解消してみましよう。それだけで、自律神経を乱すことなく睡眠不足を解消できるのです。また、若い頃と違って、年齢と共に、睡眠不足の一括返済が出来なくなってきました。どうぞ、日々の生活で少しずつ返済できるように頑張ってみて下さい。



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。

春分

(三月二十一日)

秋分と同様に、昼と夜が同じ長さになります。いよいよ本格的な春の到来。日増しに強くなる陽射しを感じながら全国の桜の開花を聞く、一年で一番心がウキウキとする時期です。また、学校や職場での送別や転居など、生活の変化が多いのもこの時期です。

第十候 雀始巢 (すずめはじめてすくう) (三月二十日～二十四日)

雀が巢を作り始める頃。田畑や人家のすぐそばに棲息する雀は、古くから日本人にとって一番身近な小鳥です。一方、農作物を荒らす事もあるため、農地には案山子や鳴子が据えられました。今では雀の姿自体、街中で見かける機会も少なくなり、案山子とともに懐かしい風景の一部になってしまったのかもしれない。



季節のたのしみ 菜種梅雨(なたねづゆ)

お彼岸が過ぎた頃から桜が咲く少し前の時期に、しとしとと雨が降り続く事があります。冬の間、日本のはるか南に押しやられていた前線が、春の訪れとともに北上して雨を降らせるのです。ちょうど菜の花が咲く頃なので、この雨を「菜種梅雨」と言うのです。霧雨のように細かい雨は優しく大地に降り注ぎ、作物にとっては恵みの雨となります。

3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	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

3月21日(土)は、祝日ですが、通常通り診療致しますので、どうぞご利用下さい。

(「くらしのこよみ」より)



《そうだったのか東洋医学!!》

昼と夜。陽と陰

昔から「人は陽が昇ったら起きて、陽が沈んだら寝る」生活リズムが理想的とされています。

東洋医学における陰陽論で考えると、陽の昇っている時間帯を陽の時間、陽の沈んでる(月が出ている)時間帯を陰の時間と考えます。陽には動的な性質が、陰には静的な性質があります。つまり自然界の中に共存する人は、陽が昇ったら起きて活動し、陽が沈んだら大人しく過ごし寝るのが理想的なのです。と言っても、電気もあれば、テレビもあり、外のお店も24時間やっている今の時代に、それを実行する事は不可能といっても過言ではないでしょう。そうなのです!!それだけでも健康に悪い事をしていないわけですから、少しでも身体に良い心がけが必要なのです。

また、御存知の通り、春分の日に昼と夜の時間が同じになり、これからは昼の時間が長くなります。という事は、これからは睡眠時間が短くても良いという事になるわけで

患者さんの声

巨大な子宮筋腫による圧迫症状(頻尿・便秘など)と体調不調続きで疲れやすく不安と絶望の日々を送っていました。一時は手術を決意したものの治療方法に納得できず悩んでいたところ「つくば治療院」に出会い救われました。

治療を受け始めてから、辛い症状が軽減されて体カ・気力が徐々に向上していきました。

心身が軽くなったのは何より嬉しいです。

いつも真摯に伝えて下さる初沢先生に心よりお礼申し上げます。つくば市 40代 女性

す。それは、体温を36度とした場合、外気温が5度の寒い冬は、31度発熱しないと人は生きていけません。対して外気温が30度の暑い夏は、6度だけ発熱していれば問題ないわけです。これだけ季節によつて使われるエネルギーは違うので、一年中同じ睡眠量ではなく、冬は長く寝ないといけないのです。夏の暑い季節は、暑くて寝苦しいといつても意外と頑張ってしまうもので、逆に、寝苦しいとエアコンばかりに頼っている人の方が、食欲がないとか身体がだるいとか訴えます。

健康のために5時に起きているという方もいらつしやるかもしれませんが、夏は良いかもしれませんが、冬の真つ暗の時間に起きるのは、自然の法則とは違います。また、夜勤や夜更かしなどで生活が逆転している方は、睡眠時間を同じだけ取っているから大丈夫と言つても陰陽の法則とはこれまた違います。人は天と地の間で生かされている存在ですから、天と地の法則に従つてする生活が健康に必要なのです。



『心づかいのモラル』

心づかいのモラルは、いつでも、どこでも、どんな人でも実行できるものです。今、自分がしていることに心を添えていけば、いつでも、どこでも、だれにでもできるモラルです。

例えば、挨拶でも、本当に心を込めて行えば、家庭でも、学校でも、職場でも、見違えるように、明るくなるでしょう。

また、心づかいのモラルは、健康で元気な人しか実行できないというものでもありません。病気で寝ている人でも、感謝の心で看病を受け、周りの人の幸せを祈ることによって、多くの人が慰められて、健康な人以上に大きな影響を与えることができます。

「一日一話」より

旬のさかな

白魚

全長10センチあまりの小魚ながら、徳川家康が気に入りに、以来、約200年にわたつて、徳川將軍家に献納され続けました。

茹でて酢醤油と和えたり、天ぷらやフライにするのも良いですが、生のまま食べるよりはる苦さが口いっぱいになり、まさに春の味わいと言えるでしょう。

執筆余話

人とは、なんと愚かな生き物なのでしょうか：日頃から患者さんに「冷たい飲食は控えましょう。でも、全部無くしてしまつては、人生もつまらないので、たまには悪いと知りながら少しだけ御褒美として取つて、人生を楽しみましょう」と話していたのに、今冬は、風呂の後に夕飯というリズムが多かつたので、温まった体に美味しいといビールを習慣のように飲んでしまっていました。今冬はやけに冷えるのは、気温のせいとか：年のせいかと：と思つていたら、ビールのせいでした(涙)。それ以来、控えるようにしただけで、だいぶ改善されました。人は弱い生き物ですから、悪いと思いがながらも少しだけなら仕方ありませんが、美味しいというだけで習慣化するのには良くないですね。

