

つくほ治療院新聞

通巻78号



「入るまで自然な姿でね…」

先日の4月14日、同居している義祖母が死去しました。享年91歳でした。義祖母は約1年前に大腸がんが見つかり、余命3ヶ月と宣告されましたが、年齢などを考慮し、積極的ながん治療を行いませんでした。そのお陰か分かりませんが、宣告を受けてから1年以上も生存し、最後の1週間程入院しただけの大往生を遂げました。私は数少ない遺体しか見た経験はありませんが、家に戻った遺体の顔を見て「人って、こんなに安らかな寝顔で亡くなれるんだ」と驚きました。きつとこれは、天から授けられた命を不必要にいじらなかつたからだと信じています。

多くいます。また、国民皆保険のお陰で、少ない自己負担で手軽に医療が受けられたり、素人判断で様子をみていて手遅れになつては大変という医療側からの脅しのお陰で、何かあればすぐに受診し、検査・投薬を繰り返し、過剰で不必要な医療が施されていきます。感染症などを除き、難病や生活習慣病の原因は、体質や遺伝、悪い生活習慣、老化などのため、症状に対する対症療法のみで除去・撃退する事は出来ません。

病気で医者にかかった方が良いのは1割で、8割はかかる必要はありません。残りの1割はかかったために悪い結果になると言われています。病を治す中心は、自然治癒力を持つ患者本人であつて、医療ではありません。あくまでも薬は援助物資、医療者は援助者に過ぎないのです。



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つたのが、『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。

夏至 (六月二十二日)

冬至とは逆に、一年で一番昼が長く、夜が短くなる時期です。梅雨の盛りでもありますが、気温の面ではまだ真夏という感じはしませんが、日照時間はこれから冬に向かって少しずつ短くなって行きます。

第二十八候 乃東枯(なつかれくさかるる) (六月二十二日～二十五日)

乃東(だいとう)または夏枯草(かこそう)の異名をもつ植物「靱草(うづぼくさ)」は、毎年冬至の頃(12月)に芽を出し、夏至の頃に枯れます。これから真夏にかけて、野山ではいつそう木々の緑が深まり、色鮮やかな夏の花も開花しようという時期なのに、ひっそり枯れていく珍しい花に心を寄せた、古人の自然へのまなざしを感じさせる言葉です。

季節のたのしみ 竹酔日(ちくすいじつ)

中国では陰暦5月13日(現行暦で6月下旬)に竹を植える。中国では陰暦5月13日(現行暦で6月下旬)に竹を植える。とよく生長するとされ、この日を竹酔(ちくすい)といいました。何故かこの日は竹が酔っぱらっていて移植されても気が付かないのだとか。奈良の大安寺では6月23日に、生活に密着してきた竹に感謝し竹供養が行われます。



6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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30				

平日(月～金曜)の開始時間を9時→9時半に変更させていただきます。

(「くらしのこよみ」より)



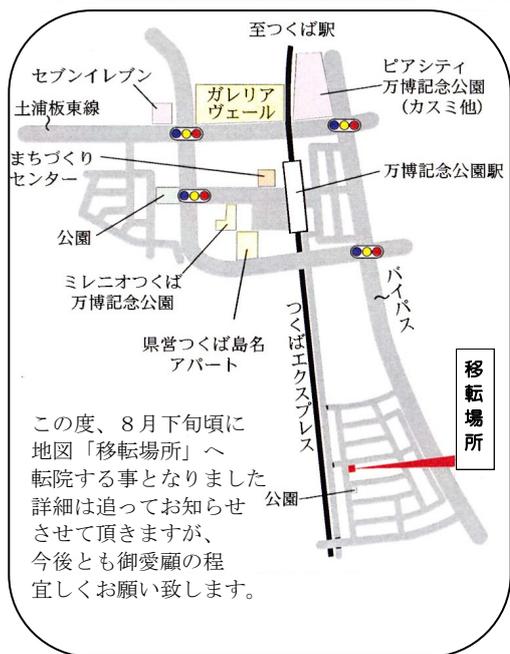
《そうだったのか東洋医学!!》

身体からの大きな便り

人は、緊張したりするとトイレに頻繁に行ったりしたりします。人は、旅行などで生活のリズムが変わると便秘になったりします。このように胃腸は人の心の変化を如実に表してくれる事から『胃腸は心の鏡』とも呼ばれています。これは身体が異変を感じて、腹痛・便秘・下痢・食欲不振といった症状で、警告してくれているのです。ですから、その警告をキャッチして生活を戻せばすぐに治りますが、これらを見逃し続け、治らないからと受診すると病気にされてしまいます。それが「過敏性腸症候群」や「機能的性ディスペプシア」と呼ばれるものかもしれません。

過敏性腸症候群とは、検査上異常が無いのに腸が精神的ストレスなどの刺激に対して過敏に反応し急な腹痛で下痢をしたり便秘が続いたりするものをいいます。また機能的ディスペプシアとは、検査上異常が無いのに胃の痛みやも

お知らせ



たれ等の症状が慢性的に続くものをいいます。

どれも辛い症状であり、ご本人の生活の質を著しく低下させてしまうという事は間違いありませんが、生活を見直さないで、これらの症状だけを止めようというのは、いかなるものでしょうか。

身体がいくら伝えようとしても、本人の意識がそれを受け止めてあげないと、更に身体は訴えを続け、痛いとか辛いとか形ある症状にして伝えようとします。そこまできけば身体のサインをキャッチしてあげるのですが、そこで生活を見直すのではなく、医者に行き薬で抑えようとしてしまいます。

最近のトイレは大変便利になり、用を済まし立ち上がる時自然と水が流れ排水してくれます。しかし、そこには喋る事の出来ない身体の声が腸が便りして伝えてくれているはずですが。皆様も身体から届く便りに目を通してみてはいかがですか。そして小さな便りもきつと届いているはずですが。



『個性を尊重する』

親が「みんなと同じでなければならぬ」という気持ちを強く持ち過ぎる場合があります。すると、子供たちは「それぞれに違いがあり、その違いが自分の持つ素晴らしい個性なんだ」ということを理解出来なくなってしまうのです。

子供には、一人ひとりの違いを知って、その違いを大切にしながら、しかも、みんなが満足できるような有り方を考えさせたいものです。その中で、人を思いやる気持ちも育っていくのです。

自分の個性を発揮し、他の人の個性も尊重できる子供であれば、人の「違い」を見下げたり、ねたんだりして、いじめに走ることはなく、仲良く助け合っているでしょう。

「二日一話」より

旬のさかな

太刀魚

細身の体は全長15mにも達し、銀白色に光って太刀を思わせます。白身で柔らかな肉は身質が良いので、まずは塩焼きにして味わいたいです。バターとの相性も良いので、ムニエルにしても好まれます。

味も美味な太刀魚ですが、生活の上でも、関わりが深い魚です。というのも、太刀魚の体表を覆うグアニンと呼ばれる銀白色の物質は、模造真珠の塗料にも利用されているのです。



執筆余話

5月号の新聞をお渡し出来た方には、大方移転の旨をお伝えする事が出来たと思えます。意外にも万博記念公園駅がどこにあるか不確かな方が多くいらつしやいました。辺りには商業施設も無いですが、電車に乗るのも近くない限りは使わないかもしれません。また改めて詳しい地図等は作るつもりです。お陰様で無事契約も済み、梅雨入りまでには基礎工事を終了し、屋根まで工事が進む予定です。その頃には、万博記念公園駅を出発した電車の車窓から、骨組だけがチラッと見えるようになっていくかもしれません。

