

# 温篤新聞

通巻89号



## 今年もまた新型インフル?

今年は例年よりも早くインフルエンザにかかる人が増加しており、小さな子供のいる親御さんや絶対にかかりたくないという予防接種を心がけている方々にとっては、また嫌なシーズンがやってきたのではないのでしょうか。

本来、人間には免疫機能があり、一度かかったウイルスには二度とかからないはずなのに、何故毎年怯えなければならぬのでしょうか。

インフルエンザには、A型・

B型・C型と三種の型がありますが、季節的に流行を起すのはA型で、これにはHという突起が16種類、Nという突起が9種類あり、合わせて15通りもの組み合わせがあります(毎年かかっても1年

歳までかかる計算に...)。予防接種というのは、世界の国々で流行した株から予測して製造するのですが、同じH1N1という型でも1918年のスペインカゼ、1977年のソ連カ

### 医食同源

### サトイモ

独特のヌメリはムチン質で、滋養強壯の作用があります。また唾液腺ホルモンの分泌作用があり、消化を助け、便通を良くします。胃腸のポリープなどにも良いとされます。ただし、生で食べると中毒症状を起すことがあります。注意が必要です。

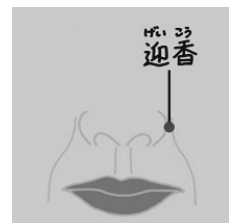
外用薬として、サトイモをすり下ろしたものに小麦粉を混ぜ、患部に湿布すると、腫れ物や火傷などの炎症にも効果を示します。この場合、刺激が強



### 今月のツボ

### 迎香(げいこう)

「迎」は迎える・迎え合う事を意味し「香」は匂い・香り・芳しいという意味を持つています。つまり、これらの文字が表す通り、匂いをかぐ鼻に関する症状のツボとして用いられます。また「香」の字は、中国古典に基づき胃も意味します。このことから胃の腑の機能に関するもの



にも用いられます。

場所は、鼻の両脇で小鼻の開いた根本のすぐ横あたりにあります。

鼻の様々な症状の、鼻水・鼻づまり・鼻血などに用いられる他にも、顔面の神経に関する症状や小鼻の脇の痙攣、また胃腸症状にも用いられます。

ぜ、2009年の大流行などがあるように、ウイルスは常に変異を繰り返しているので全く同じという事はないので、予防は出来ません。またインフルエンザの予防接種はウイルスを殺して毒性を取り除いたものを接種する不活化ワクチンなので、重症化は防いでも予防効果はありません。

要するに感染症である以上『かかる時はかかる』もので、いかに規則正しい食生活を心がけ、手洗いやうがい等で自分自身の免疫力を高め予防を行うのが大切になってくるわけです。

タミフルなどの抗ウイルス薬はウイルスの増殖を抑える薬で殺す薬ではないので、増殖しきった後では効果は無いです。効いても1日程度短縮するだけと謳ってあります。また子供が服用すると異常行動を起すことと一時騒がれましたが、最近では、服用しなくて

も異常行動は起こる場合があるので、薬のせいではなくインフルエンザによる症状の一つと考えられるようになり終息してしまいました(昔はそんな症状を聞いた事はなかったと思うのですが...)。

社会的には予防接種を『受けない=悪』という風潮があります。予防接種の効果の程度を理解した上で副作用のリスクとお金をかけるのと、インフルエンザを受け入れ、自分自身の免疫機能に働いてもらい自然治癒力で治すのと、どちらが賢明か考える必要があるのではないのでしょうか。

もちろん重症化に耐えられない幼児や高齢者、呼吸器に持病を持った方などはこの通りではありませんが、健康な成人の皆様だったらどう考えますか。



# 二十四節気七十二候

「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。こちらは大抵五日単位で、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。

## 二十四節気

### 大雪

(十二月七日)

北風が日増しに強くなり、しばしば降雪し、山々は雪に覆われ、本格的な冬の到来が目に見えてわかる季節です。



### 『他に学ぶ』

他人の欠点ばかり見えるのは、自分の心に、その他人の欠点と同じような心が働いているからです。そこで、『他に学ぶ』という、低い心が大切になってきます。『他に学ぶ』という心をつくることは、言い換えれば『自分の心をコントロール』するということです。この自己コントロールの要点は『自分を客観視できるかどうか』です。

つまり、もう一人の自分が自分の心を見つめることで、自分の考えを吟味できます。そして相手の良いところを見て、それに感動し、自分自身の心をそれにならうように努力すること、つまり『他に学ぶ』ことによって、他人の欠点ではなく、綺麗なものが見えるようになってくるのです。綺麗なものが見えた分、自分の中に綺麗な心が増えていきます。

「一日一話」より

## 七十二候

(十二月七日～十一日頃)

### 閉塞成冬(ひそせいとう)

重く垂れ込めた雲に天地の気が塞がれ、生き物も動きをひそめています。そんな深閑とした冬日の様子を表す言葉です。

「塞」という字には「砦」の意味もありますし、村や集落の入口にあつて、外部から入ろうとする邪悪なものをはねつけたり、旅人の安全を守る道祖神の別名は「塞の神」と言います。厳しい冬将軍から人々を守ってくれる心強い存在についてイメージするのもまた一興かもしれません。



### 旬のやさい

### 白菜

漬け物や鍋物の材料として日々の食卓でよく見かける野菜だけに、日本人は古くから白菜を食してきたと思われがちですが、日本に入ってきたのは、明治時代の初め頃になります。原産地は中国北部とされ、中国で古来より栽培と品種改良が重ねられてきました。

一般には、冬野菜は霜が降りてからが良いといわれ、その代表格たる白菜も、ごく寒い時期のものが柔らかかく美味です。



## 12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

30日は16時迄。12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。

### 執筆余話

早いもので今年も残りわずかとなりました。改めて今年も一年ありがとうございました。ごさいます。

今年、イギリスの国民投票によるEU離脱、過激発言のドゥテルテ氏がフィリピン大統領に当選、そして、アメリカ大統領に大方の予想を覆してトランプ氏が当選と色々あったと思ったら、韓国は朴槿恵大統領の漏洩問題で先行き不透明ですし、来春はフランスで大統領選挙、来秋にはドイツで大統領選挙と続き、もしかしたら後で振り返った時に時代の転換点になるかもしれないと思う今日この頃です。私のような下々の人間に、すぐに影響が出るような事は無いでしょうが、回りまわって何か影響があるかもしれませんね。皆さまにとって激動の一年だったかは分かりませんが、健やかに新年を迎えられる事は何よりの幸せかと思えます。どうぞ良い年をお迎え下さい。

