

温篤新聞

通巻83号



時代は「スピード」?

アベノミクス効果で景気が上向いているのか?はたまた、格差が広がっているのか?巷では、ビールであったりお茶であったり、プレミアム商品に力を入れている企業が増えてきています。と、思っていたら、ついに薬までもがプレミアム化してしまいました。その名も『ロキソニンSプレミアム』。ロキソニンとは、御存知の方も多いと思いますが、頭痛・生理痛などの痛みに対して用いられる解熱鎮痛剤の事で、プレミアムは、従来

の商品より「速さ、利きめ、やさしさ」を同時に追求した商品となっているそうです。

しかし、それと時期を同じくして、ロキソニンを服用した患者から「小腸や大腸が潰瘍を起こして、狭窄・閉塞が表れる」という報告があり、厚生労働省より、重大な副作用の項目に「小腸・大腸の狭窄・閉塞」を追記するよう報告がありました。もちろんロキソニンSプレミアムにもちゃんと記載されています。

医食同源

カツオ

良質のタンパク質が豊富に含まれているため、体力が低下したときや、元気が出ないときに向いており、かつ胃腸を健康にしてくれます。血合いには、ビタミン類、鉄分などがたっぷり含まれており、めまい、立ちくらみなどの貧血症状や、病後や産後の体力低下、抜け毛や爪がもろいもの、乾燥肌などの改善にも良いとされています。



今月のツボ

魚際(ぎょさい)

親指の根元にある膨らみは、ちょうど魚の格好の形に似ていることから魚腹と呼ばれます。この魚腹のキワに位置することから魚際というツボ名が付いています。

場所は、親指の根元の膨らみを手首の方に向かい、そのキワまでたどりまします。その位置で、手のひらと手の甲との皮膚の境界部に



取ります。

このツボがある親指の根元の膨らみの色で、胃腸の調子を判断できるとも言われるほど、このツボは胃腸や肝臓との関係が深く、暴飲暴食で胃腸や肝臓の調子を崩した時に、ここを刺激すると良いとされています。

また2000年には、3年間で2例の患者が死亡したとして、肝機能障害を重大な副作用に追記するよう報告も出ています。これもしつかり記載されています。

もちろん誰しも辛い痛みからは逃れたい気持ちはあるでしょうから、適宜服用する事は否定しませんが、継続的に痛みがあるから服用するの繰り返しでは、何も変わりません。その時は緩和されるかもしれませんが、振り返ってみても良くはなっていないのでは無いでしょうか?むしろ効きにくくなっていたり、悪化している場合も少なくありません。

今や、鎮痛剤の飲み過ぎで頭痛が起きる『薬物乱用性頭痛』という病名まであるくらいです。頭痛が辛くて服用しているのに、いつの間にか薬で頭痛が起きていなんて…。最近では、薬

が手軽に手に入る時代となり、恩恵を受け易い反面、乱用による副作用の薬害も増加しています。

外傷や感染症等を除いて、多くの症状は、生活習慣の乱れや現代環境の悪影響などから来ています。しかし、現代社会の中で生活する上で避けられないものも多々あるのも事実です。そこで、症状だけを抑えて良とせず、可能な限り自身の生活を見直し、それでも難しいものは、未病の段階で鍼灸などの治療を施し、本当の病気になるってしまった時だけ薬を考えてみてはいかがでしょうか?

昔、バファリンのコマーシャルで「半分は優しさで出来ています」というキャッチコピーがありました。残りの半分は、もしかして…。



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

芒種

(六月五日)

「芒(のぎ)」とは、イネ科植物の穂の先で、針のようにとがっている部分のことです。穀物の種まきや麦の刈入れ、稲の植え付けに適した時期とされました。一方で、そろそろ梅雨入りの報も聞かれる頃です。雨空を見上げる日も増えてきそうです。



芒種

『自分を見つめる自分』

毎日の生活の中で「自分の心の働きを見つめる、もう一人の自分」の存在があるでしょう。この自分を客観的に見る心がより良く働くことによって、他者への寛大な心を養い、自分への反省の心を芽生えさせるのです。

相手を許すことは愛—慈悲であり、それは、心のゆとりから生じ、自分の働きを客観的に見るところから生じます。

つまり、自分の立場、考えただけから判断するのではなく、相手の立場はどうなのか、他の考えはないのかということに常に習慣づけることが大切なのです。そのため、「自分を見つめるもう一人の自分」が必要です。

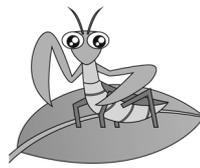
「一日一話」より

七十二候

(六月五日～九日頃)

蟪蛄生(かまきりしゅうづ)

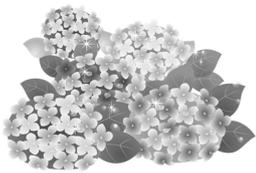
初夏になると、秋のうちに草の茎や家の外壁などに生みつけられた卵から、カマキリの幼虫が孵化します。カマキリは一生の間に大量の小昆虫やまめに蛙などまで捕食します。交尾時には、雄の肉食性が高いあまり、雄を食い殺してしまうような事もあるのです。古来、男性をたぶらかす魔性の女性の喩えにもされました。



季節の花

紫陽花(あじさい)

梅雨時を象徴する花、紫陽花は日本固有の花で、「万葉集」にも名が見えるほど古くから知られています。野生のガクアジサイを原種として鎌倉時代に園芸化され、江戸時代にはごく一般的な庭園植物となっていました。ただし、当時は特別な名所といったものではなく、鎌倉の紫陽花寺(明月院)などが観光の対象となったのは第二次世界大戦以後のことと言われています。



6月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	20	23	24	25
26	27	28	29	30		

誠に勝手ながら、6月20日(月)はお休みさせていただきます。

執筆余話

物事は良い面と悪い面の両面性を持ち合わせているものですが、4月より導入したWeb予約システム。予約状況が閲覧出来たり、時間外の予約が可能だったり良い面で活用して頂いている患者さんにはお礼申し上げます。しかし、やはり悪い面も存在するもので、次は何日後に治療したい意思を伝えても、対症療法的効果であつたり慰安的要素が感じにくいこの治療法では、継続的治療をする為に御来院して頂く事はなかなか難しいと感じております。逆に、この治療法の良さは、その一回だけの治療ではなくて、継続することで効果の積み重ねが期待出来る事が魅力なのですが、まだまだ伝えきれないのは、私の不徳の致す所です。

世間一般からするとまだまだ認知度の低い経絡治療の普及啓蒙のために、患者さんの健康の一助となるために、今後とも精進して参りますので、宜しくお願い致します。

