

# 温篤新聞

通巻84号



## 名前は「ふつ〜う」?

♪特別なス〜プをあなたにあくびる あったかいんだからあ♪と歌われていた季節も既に終わりを告げ、日々夏の気配を感じる頃となってきました。寒さに別れを告げ、暑さが増すと共に街中の自動販売機も『あたたかい』から『つめた〜い』に変わっていきます。

しかし今年は、約50度のホツトと約5度のコールドの2つの温度帯に加え、アサヒ飲料の自動販売機は、約20度の温度帯を始めました。

当院でも冷たい飲料は身体に良くないと温かいお茶を出しています。先行導入された自動販売機では20度帯の売上が2割を占める所もあったように、それだけ冷えの弊害を感じての方がいたという事なのでしよう。

何故冷たいのが良くないのか? 例えば5度の飲み物を身体の中に入れて体温と同じ36度まで上げるには、31度分上げるためのエネルギーを必要としますが、50度の飲み物を

## 医食同源

### うなぎ

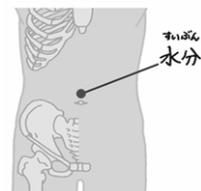
肝と腎を強くする作用があり、滋養強壯と老化防止に効果があるとされています。免疫力を高め、細菌やウイルスに対抗するレチノールや、皮膚や消化器官内の粘膜を正常に保つビタミンB<sub>2</sub>、骨や歯を丈夫にし、精神の安定を図るカルシウムなどが、バランスよく含まれています。淡白な食事になりがちな夏に、スタミナ強化と夏バテ解消の目的でもよく食べられています。



## 今月のツボ

### 水分(すいぶん)

東洋医学でいう「水・かす」を分ける場所にあたることからこのツボ名が付きました。腹部の診察ではむくみがあるかないかを調べるために重要とされています。



場所は、おへその上へ指幅一本分ほど上がったところに当たります。ここを指で押さえて上下に動かす。

と下腹部に鈍い痛みが走ります。

ここは、腸が鳴って腹痛がする、腹が太鼓のように硬くなる、食欲が無い、胃腸が冷える、等に用いられます。また、水分は利水をコントロールするツボとされ、胃内の停滞、水、胃下垂症、排尿困難、腎臓病、むくみ等の水分異常に用いられます。

36度を下げるには、エネルギーの消耗が無いだけでなくエネルギーを温存する事が出来るので、疲れにくくなります。

また、身体の中が冷えると、胃の働きを低下させるだけでなく、それを温めようと熱が発生するため、喉越しは気持ちいいかもしれませんが、かえって身体は暑くなります。エアコンも同様に身体の外側を冷やす事で中に熱がこもったり、体温を維持するためにエネルギーを使用してしまい、余計に夏バテし易くなります。

元々、夏の身体には体熱を外に排出しバランスを取ろうとする仕組みが備わっています。外で作業をしていると身体が熱を持ちすぎて夜は火照って寝られないと言う方がいますが、健康の観点からすれば頑張り過ぎです。それを外から冷やして蓋をしてみれば、

中に熱がこもり悪循環を生み出します。また冷たい飲料の方が吸収が良いので運動中は冷たくない!! と言う方もいますが、そこまで吸収力を高めないと身体が追い付かないのもまた頑張り過ぎです。

暑い国のインドでは、気の巡りを良くする辛味のカレーを食べ汗をかき涼を取ります。また、沖繩はゴーヤが有名ですが、身体の熱を冷ます苦味のゴーヤを食べ涼を取ります。これこそが、その土地の自然の恵みから生まれた先人の知恵なのです。

しかし、NASAによると今年は史上最も暑い年になる可能性があると予想されていますので、暑さには適宜対処して下さいね。

ちなみに、自販機のボタンは『ふつ〜う』でなく『常温』でした



# 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。

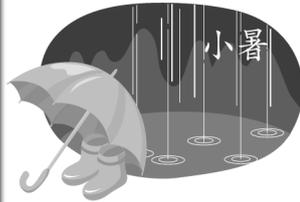
## 二十四節気

### 小暑

(七月七日)

すでに日は短くなり始める一方で、暑さはこれからが本番です。

小暑と次の大暑の間を暑気と呼び、暑中見舞いを出すのもこの時期です。



### 『思いやりの心を生かす』

人間関係において大切なことは、相手の立場を考え、相手の幸せを願う心づかいをすることです。このような心づかいが基本となった行いこそ、相手の心に通じ、周囲の人にも温かい思いを与えることができます。日々の小さな行いの一つ一つに、幸せな人生を築く大きな手がかりが含まれています。そのことに気づけば、思いやりの実行に勇気を持って積極的に取り組んでいこうという意欲が湧いてくるのではないのでしょうか。

私たちは、思いやりの大切さについてはよく知っています。しかし、口で唱えるだけで、思いやりの実行をおろそかに考えているのではないのでしょうか。大切なことは、人と人のかかわりの中で思いやりの心を生かしていくことです。

「一日一話」より

## 七十二候

(七月七日〜十一日頃)

### 温風至(あつかぜいたる)

梅雨空の雲間から注ぐ陽射しは日に日に強く、吹く風も熱を帯び始めます。本格的な夏の到来を予感させる頃です。梅雨明けは年によって異なりますが、6月上旬の沖繩をかわきりに、7月上旬に九州南部、7月20日前後には本州、そして最後の東北は7月下旬。日本列島を南から北へ、一気に夏が駆け上がります。



### 季節のたのしみ

### お中元



中国では、1月7月10月の

15日を三元といい、それぞれ上元、中元、下元と呼んでいます。それぞれお盆と結びついたのがお中元になります。元々は

お盆に親類や知人を訪ね、品物を贈る習慣でしたが、現在はお世話になった人に日頃の感謝の気持ちや伝える意味合いが強いようです。お中元を贈る時期は、一般的には7月上旬から15日まで。旧盆に合わせて8月に行う地方もあります。品物選びは気が重たい方もいるようですが、贈られた方の喜ぶ顔を想像しながらあれこれ悩むのも、これまた季節の楽しみの一つといえましょう。

## 7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						

### 執筆余話

最近、我が家ではキャンプがブームなのですが、そろそろ子供たちの夏休みが近づき、夏の思い出作りにはキャンプ場での宿泊を計画中です。キャンプと言っても、まだテントで寝泊まりする程の勇氣はなく、外でバーベキューなどをして、コテージ等で寝泊まりする程度なので、しっかりとコテージを予約して計画しなければなりません。

夏休みのキャンプ場が全て家族連れではないのかもしれませんが、世の中のお父さん方も結構気合入って頑張っているようで、人気のキャンプ場は、予約開始時間になると電話がつながらなかつたり、web予約も24時ジャストに予約しようと思っても、サーバーがパンク状態で、繋がった時には時すでに遅し。既に満杯状態だったりもします。

皆さんのご予定はいかがですか？ 仕事の方も遊びの方も疲労回復・夏バテ予防にぜひ協力させて下さい。

