

温篤新聞

通巻85号



お陰様で、一周年!!

5月には治療家人生20年、独立開業10周年とお伝えしました。が、ようやく『はり処 温篤』も1周年を迎える事が出来ました。これも偏に当院の経絡治療を御理解頂ける患者様とこの世に経絡治療を残してくれた先人達のお陰と思っております。紙面にて篤く感謝致します。

この世に生を授かってから西洋医学の恩恵を受け、西洋医学の教育を受け、西洋医学という柵の中でしか生きたことのない我々現代人は、つい困った症状が現れると西洋医学に頼り、症

状が消える事で治ったと思えます。そして、自分の生活は何も変えないで、同じ生活を繰り返しては再発したり、新たな症状として表れては再び薬で抑え、病院から離れられなくなってしまうのです。そのまま病院を信仰し、薬信仰のまま生きられる方もいらっしゃるやいます。副作用に苦しんだり、薬の依存に苦しんだり、このままではいけないと気づき、東洋医学の門を叩かれるのではないのでしょうか。そんなよくある話をモ

医食同源

スイカ

利尿作用があり、腎臓病、心臓病、高血圧、妊娠中など、あらゆるむくみの改善に効果的です。スイカは、皮の方が利尿効果が強く、腎炎に煎じて服用するとよいとされます。また、暑気あたりや二日酔いに対して、身体の熱っぽさを取り、喉の渇きを癒します。酒の酔い覚ましにもよいでしょう。但し、スイカは身体を冷やすので、冷え性の人には食べ過ぎに注意しましょう



今月のツボ

鳩尾(きゅうび)

文字通り、鳩の尾という意味です。

鳩尾は、胸骨剣状突起の下のツボで、胸骨剣状突起が鳩のしっぽのような形をしているところからツボ名がつけました。



場所は、肋骨が合わさっている中心の胸骨の下に、とがった小さな骨がくっついてあります。これが胸骨剣

状突起です。この骨から少し下に鳩尾があります。

一般に、頭痛・咽喉の疾患・心臓病などの他、神経衰弱・てんかん等の精神疾患に効果的です。精神や情緒が不安定になると、動悸息切れ、手足の冷え、不眠等の症状が出てきますが、このような症状にも効果的です。

チーフにした『気づきの医学』東洋医学からの警鐘 川田靖子著という本があり、こんな事が書いてありました。

西洋医学では、検査で異常が出た部位を病巣と考えて可視化するため患者さんには非常に分かりやすい診断ですが、可視化出来ない物は異常なしとなり、アレルギーだとか精神的なものとかで、薬で症状を抑えてしまします。しかし、よくよく生活を振り返るとクーラーで冷やし過ぎていたり、寝不足が続いていたり、食事もいい加減だったりと色々出てくるものです。

人間の身体というのは非常に順応性が高く、最初は違和感があっても、時間が経つにつれて鈍くなります。生きていくためには便利なのですが、注意しないと身体からの声が聞こえなくなり、知らぬ間にバランスを崩していきまます。皆さんも冷房の部屋に入るとスツとして気持ちよいですが、長時間

いると慣れてしまい身体が冷えていく事に気づかなくなってしまうのではないのでしょうか。不快に感じれば対策を講じるでしょうが、感じなければ何の対策もせず身体は蝕まれていきます。

日本では、国民皆保険のお陰で、安価で病院にかかれるので「身体が悪くなったらいつでも医者に行けばよい」という安易な考えが浸透してしまい、自身の不摂生に気づく事なく無理をして、身体が悲鳴を上げて初めて慌てるのです。

経絡治療は、そんな身体の症状を楽にするという目的だけではなく、その流れに気づいて頂き、身体の声に耳を傾け、身体を正常な方向へ動かし自然治癒力をあげ、患者さんと一緒に治していく『気づきの医学』なのです。そんな経絡治療と温篤を今後とも宜しくお願い致します。

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。

二十四節気

立秋

(八月七日)

毎日の暑さからはとても想像できませんが、暦の上では、もう秋の始まりです。この日を境に季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わります。お盆を控え、夏休みをとる人も多い時期です。暑さに参った身体に、滋養を供給したいものです。

『子育ての楽しみ』

子育ては確かに大変です。しかし、苦勞が多いからこそ、また楽しみもたくさんあるのではないのでしょうか。子育てに一日中振り回されていても、無邪気な笑顔、安心して眠る我が子の姿を見れば、疲れも吹き飛ぶというものです。この世で、子育て以上の喜びや楽しみ、価値のあることは、そうたくさんはないのではないのでしょうか。

また、我が子の行動や成長を観察しているうちに、自分の幼いころを思い出したり、自分の親もこんな苦勞をして自分を育ててくれたのかと、改めて親に対する感謝の心が実感となって湧いてきたりします。子育ての苦勞は、親自身が一回りも二回りも大きく成長できるチャンスだと受け止めて、取り組みたいものです。

「二日一話」より

七十二候

(八月七日～十一日頃)

涼風至(すずかぜいたる)

立秋を過ぎ、お盆を迎える時期になると、熱風の中にふと秋の気配を感じるようになります。眩しいほど輝いていた太陽も心なしに陽射しを和らげ、日が落ちると草むらから虫たちの涼しげな音色が聞こえてきます。真夏日や熱帯夜が続く、暑さは今がたけなわですが、季節は少しずつ、

かし確実に進んでいます。

旬のやさい

スイカ

西瓜は目利きが問われます。

叩いた音で判断するのが常道ですが、他にも、ヘタの周りがあるしへこんだもの、おしりにある薄茶色の部分がデコボコしたものは熟して甘く、ツルツルしたものはシャリツとした食感が楽しめると思います。カットする時は放射状にし、甘さは中心部ほど強くなります。

意外なことに、農林水産省の基準では、メロンやイチゴとともに野菜に分類されています。



8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	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

誠に勝手ながら、8月15日・16日はお休みさせていただきます。

執筆余話

皆さんはビールって飲まれますか？東洋医学的には、身体も胃腸も冷やし、全くオススメ出来ない飲料ですが、暑い夏ほど骨の髄まで染みわたり好きな方にとっては、たまらない飲み物なのではないでしょうか。でも、嗜好品として、嗜む程度にして下さいね。

そんなビール好きを支えるアサヒビール!!ここ茨城には守谷に工場があり、無料で工場見学をさせてくれるのです。ビールの作り方はもちろん、ただだけ国民は飲んでるんだという生産量に驚かされます。

先日、子供と工場見学に行つて勉強してきたのですが、最後には、試験もさせて頂き、いろんな意味で、気分よく帰って来ました。

もちろん、お子様や運転者の方用にアサヒのソフトドリンクも用意してくれていますので、身体を冷やさない程度で、嗜好品として楽しんでみてはいかがでしょうか。

