

# 温篤新聞

通巻86号



## その命、フライズスレ?

先日、厚生労働省より平均寿命の発表があり、5年連続で過去最高を更新し、男性で80.79歳、女性で87.05歳を記録しました。

この世に生を受けられた方が、末永く生きられる事は大変めでたい事ではありますが、多くの方は、そんなに長く生きたくないとおっしゃいます。

それは、年々平均寿命が伸びる裏側で、あまり伸びていない『健康寿命』との差を感じていらっしゃるのかもしれない。健康寿命とは、日常生活に制限がない期間を表すもので、平均

寿命とは10年程度の差があり、約10年間は寝たきりなり介護生活なりの期間がある事を表します。そして、その差は年々広がり、この差の広がりが、医療費や介護費などの社会保障費が増大することにも繋がります。

今や日本の国家予算は100兆円になりますが、税金などによる実際の収入は約半分で、残りは国債などによる借金で賄われています。それなのに年間の医療費は年々増加し、自己負担額約10兆円を合

### 医食同源

#### カボチャ

元気の無い時のパワー補給になり、身体を温める作用もあるの  
で、冷え性の人にも良いとされます。また粘膜を丈夫にするた  
め、風邪に対する抵抗力を高めたり、胃や腸の潰瘍の後  
の回復促進にも適しています。また解毒・駆虫効果があ  
り、古くから虫下しとして、さらには薬物中毒を治療す  
る民間薬として広く用いられてきました。

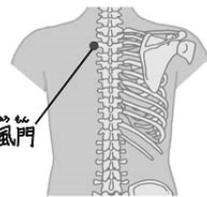


### 今月のツボ

#### 風門(ふうもん)

文字通り風の門という意味で、風は風邪(ふうじゃ)を表しています。東洋医学では、いくつかある邪気のうち、風の邪気すなわち風邪がこのツボから体内に入るためにカゼをひくと考えています。

風邪が入る門ということから、カゼの予防。治療をするツボであることを示しています。



場所は、第二胸椎の左右両側へ指2本分離れたところにあります。

風邪は風門から入り、風池に集まってカゼの症状を悪化させるといわれています。したがって、風門は、カゼの引き始めの治療に欠かせないツボで、カゼの症状全般に効果が期待できますし、カゼの予防にも効果的です。

わせて、ついに40兆円を超えてしまいました。日本の医療を支える国民皆保険は、世界に誇れる素晴らしい仕組みですが、負担が少ない分、医療機関へのハードルが低くなり過ぎてフリーアクセス状態になっていきます。右肩上がり  
の経済状態が期待出来ない中、今後の医療の在り方というのを考えなければいけない時代が来ているような気が  
します。

病気とは呼べない患者の利用の増大が問題となる一方、こんな治療薬も問題となつていきます。肺ガン治療薬の『オプシーボ』。この薬は、体重60kgの患者が1年間(26回)使用すると年間200万円かかるというのです。自己負担額は高額療養費制度があるので、月8万円程度ですが、それ以外は公費で賄われます。医師は今まで命の話にコ

ストの話を持ち込む事なく、ベストの医療を選択すべきとこの問題に距離を置いて来ましたが、この一薬剤によつて国が滅びかねないと不安視しています。しかし、公費うんぬんよりも効果が期待できるのであれば、使用してみたいと思うのが患者の素直な感情だとも思います。

この世にたった一つしかない命。しかし永遠に続く事のない命。この命をどう使い切るか?未熟な私には明確な答えなど出せませんが、平均寿命と健康寿命の差がないよう、健康やかに天寿を全うするために、日頃からの生活の心がけと未病に対するケアについて考えてみてはいかがでしょうか。



# 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

### 白露

(九月七日)

昔の人は、草木に降りた露が白濁したように見えることを、夏から秋への交代期の目印としたそうです。昼間の残暑はまだまだ厳しい時期ですので、白露という言葉にせめて涼しさを感じとりたいたいものです。

『与えられた能力を生かす』

私たちの人生はただ一回限りのものであり、誰かが代わって生きることは出来ません。自分の身体は自分が責任を持って保持することが大切です。また、自分に与えられた能力や、可能性も伸ばしていきたいものです。運動が得意な人、計算が得意な人、手先が器用な人など、人間は一人ひとり違った能力を持っています。それぞれの能力を生かして、自分と社会のために使っていきます。相手の幸せのために自分を役立てることによって、心の中に喜びを得、そして自分自身も成長していきけるのです。

さらに他人を愛し、尊重し、その幸せを願って生きることです。日々の生活の中で出会う多くの人たちに対して、温かい思いやりの心で接していきたいものです。

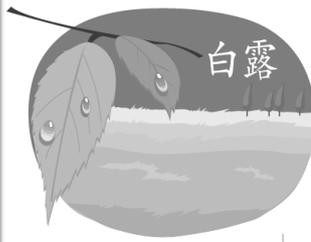
「一日一話」より

## 七十二候

(九月七日～十一日頃)

### 草露白(くわのつゆ じやく)

早朝、野山を歩くと木々の葉や草花に小さな露が降りているのに気がつきます。露は放射冷却などで空気中の水蒸気が冷やされてできるもので、夏から秋への季節の変わり目など、朝晩の気温が下がる時によく見られます。「露が降りると晴れ」といい、足元を濡らす朝露は清々しい一日を約束してくれます。



## 旬のさかな

### 秋刀魚

美味な上に栄養価も高く「秋刀魚が出れば按摩引つ込む」と言われる秋の味覚の代表です。

7月に北海道の東の海で始まった秋刀魚漁は、秋の深まりとともに三陸沖、房総沖と徐々に南に下がってきます。それにつれて値段も下がり、庶民の胃袋に美味しくおさまるといふ按摩。刺身も煮付けも干物も良いですが、やはり塩焼きが一番で、焼き立てのじゅうじゅういってるところに醤油を垂らして頬張れば「目黒の秋刀魚」に大感激した殿様の気持ちがよく分かります。



## 9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	

誠に勝手ながら、9月24日(土)はお休みさせていただきます。

## 執筆余話

我が家の子供たちも年々大きくなって、家族全員で出かけられるのも、あと何年かと思うと切なく、今年の夏も子供たちとたくさん遊び、陽に当たらない仕事にも関わらず、すっかり良い色に日焼けしてしまいました。

今はこれだけ一緒に遊べるようになりますが、子供が小さかった頃は公園で陽の光りを浴びたり、風を受けているだけで疲れてしまうような情けない父親でした。それから運動を取り入れたり、食事に気を使ったりするようになり、以前より体力もつき、中年になってからでも身体は変われるのだなど実感しております。寄る年波に身体は老化し様々な機能が低下していきますが、日頃の心がけとケアで最小限に抑えていけるのではないかと信じています。

あと何年かは子供と一緒に遊べる事を目標に、これからも頑張っていかなければと思う夏でした。

