

温篤新聞

通巻99号



『10/1 ピンクボンデイ!!』

今年の6月にフリーアナウンサーであり、歌舞伎役者市川海老蔵さんの妻の小林麻央さんが乳がんのため享年34歳で亡くなったのは、まだ記憶に新しいところだと思えます。

このような事例を減少させるために、10月1日を『ピンクリボンDay』と定め、東京スカイツリーや東京都庁やレインボーブリッジなどをイメージカラーのピンク色にライトアップし認知向上を図り、乳がんに対する正しい知識の普及啓蒙と検診の推進など行っています。

医食同源

柿

体内の熱を取る作用(冷ます作用)が優れているので、口内炎や膀胱炎、咽頭炎などの炎症性疾患に効果があるとされています。口の中に残る独特の渋みはタンニンで、血管透過性を高め、血圧を下げる働きもあります。

昔から柿のへたは煎じてしゃっくりに用いたり、おねしよを治す民間療法に用いられていました。



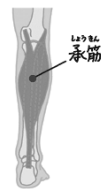
ですが、80年代アメリカで乳がんが増えてきた女性と同じ悲しみを繰り返さないよう願いを込めて、子供にピンク色のリボンを手渡したことから始まったようです。

近年では小林さんのようにガンを公表する芸能人の方が増えています。これに伴いweb&SNS上でガン検診の受診を促すメッセージが増え、医療機関には乳がん検診を希望する女性が殺到したそうです。しかし、ガン検診にもメリット・デメリットがあるため、国が認める推奨年齢は40

今月のツボ

承筋(しょうきん)

「承」の字は、受ける・うけたまわる・捧げる等の意味があり、「筋」はスジで、文字通りの意味です。つまり、承筋という名はふくらはぎのスジを受け賜わるといふ意味になり、この場所病気が起こった時の特効ツボである事を表しています。場所は、ふくらはぎの盛り上がった所で、うつ伏せに寝た時、膝の後ろと



かかとを結んだ線上にあり、膝の後ろの中央から指幅五本分ほど下に当たります。

こむら返りに効果があり、海水浴などの時にこむら返りが起こると溺れる恐れがあり危険ですが、慌てず承筋を指圧すると次第に治まってきます。また、坐骨神経痛や膝から下などのだるさ、腰痛、頭痛などの場合に用いられます。

74歳となっています。それは30歳代までは乳腺が多いため、マンモグラフィではがん細胞が見つけにくく、メリットよりもデメリットの方が大きくなってしまからです。

デメリット①『放射線の被ばく』マンモグラフィはX線撮影なので必要以上に放射線を浴び被ばくしてしまいます。

②『偽陽性』乳腺が多いため乳がんではないのに精密検査となる可能性が高く、針生検という乳房に針を刺す身体的苦痛を伴ったり、必要以上に不安に駆られたりもします。

③『過剰診断』最近の検査機器は性能が上がったお陰で超早期の病変まで見つかるようになりましたが、それが今後進行するものなのか、そのまま進行しないものなのかは、その時点では分からないため、手術・放射線・抗がん剤治療等

行わざるを得なくなりま。米国では3分の1が過剰診断ではないかとも言われているくらいです。また推奨年齢には下限だけでなく上限もあり、高齢者の場合に早期がなが進行して命に関わるよりも他の病気で亡くなる可能性もあるため、治療のダメージの方が大きくなる場合もあると考えられています。

最近では、乳がんに限らず、どのガン検診にも寿命を伸ばす科学的根拠がなく、世界的にも有効性が疑問視され始めるようになりました。ガン検診神話の時代は終わりました。一方で、今後はやみくもに検診するのではなく、発症リスク等を考慮し必要な人がその人に合った検診を受ける時代になり始めています。



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

霜降

(十月二十三日)

北国から順々に霜が降り始める時期です。とはいえ、地面に土を見つけた事がだんだんと困難になっている都会では、冬の訪れを確認しようにも、なかなか霜自体にお目にかかることが少なくなってきたかもしれません。



『自分と違う相手を理解する時』

相手とより良い人間関係を築くためには、相手の育ってきた環境や背景にも思いをめぐらし、それらを土台にした考えや価値観である事を十分に考慮することが必要です。こうした発想があれば、たとえお互いの考えが食い違ったり、行き違になっても、どこが違うのかをじっくり考えて話し合い、その違いを埋めていくことができるのです。

そして、自分の気持ちと相手の気持ちのどこに違いがあるのかを探っていくうちに、お互いの心の中には、深い信頼感と絆が生まれ、やがてお互いの理解につながっていきます。

自分と違う相手を理解することは、自分自身を知ることでもあるのです。

「一日一話」より

七十二候

(十月二十三日と二十七日頃)

霜始降(しもはじめてふる)

霜は空気中の水蒸気が氷点下に冷えたものに触れて出来る氷の結晶です。風が弱くよく晴れた夜に降りやすく、翌朝、外に出ると植物の葉や窓ガラスが白い結晶に覆われている様子が見られます。初霜の平年値は札幌で10月25日、東京で12月20日。温暖化の影響でしょうか、昔よりずいぶん遅くなっています。

旬のさかな

鮭

秋に産卵のために川を遡上



してくる鮭を秋味といいます。旬は北海道が9月から10月、本州では晩秋から初冬にかけてになります。

秋味の中でも川に上る前を「目近」や「銀毛」といい、ことに脂がのった「目近」は市場でも高値が付きます。一方、遡上を始めた魚は「ぶな毛」と呼ばれます。産卵を控えて痩せてくるが、ぶな毛から採れる筋子もまた季節の味です。ほぐして醤油漬けにしたのを炊きたての御飯にたつぷりのせたイクラ丼は絶品です。

ちなみに、幻の魚として珍重される「鮭児」はまだ産卵の年齢に至っていない若魚。秋味の中に一万分の一の割合で混ざっているそうです。

10月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	△
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

誠に勝手ながら、10月7日(土)は14時～とさせていただきます。

執筆余話

昨年10月に第一回水戸マラソン大会が行われたのですが、今年も同じく10月の最終日曜に当たる29日に第二回大会が開催されます。

私にとって年一回だけのマラソン大会というのもあるのですが、例年同様ハロウィンである10月31日に誕生日を迎える私にとって10月の最終日曜に開催される水戸マラソン大会は、44歳最後のランになるという事にもなります。ですから、無事マラソン大会を走りきり生還した晩には、無事年を重ねられるというスペシャル感のある大会なのです。

幼児時代の子どもに付き合っただけで疲労を感じてしまう程、体力の低下を感じた事がきっかけで始めたランニングのお陰で、以前よりも体力が付ききました。皆様にも数km程度のマラソンやウォーキングはお勧めしますが、危険過ぎるフルマラソンは決してお勧めしませんから、ご安心を!!

