

温篤新聞

通巻91号

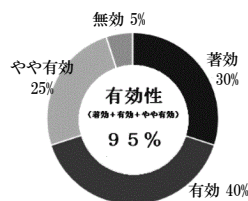


薬のトリック?!

暦の上では、春を迎える頃ですが、まだまだ寒さも厳しく、風邪への注意が不可欠な時期が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

我々が人間である以上100%感染症を防ぐことが出来ないのは、悲しきかな現実なのです。皆様がかぜをひいてしまった時は、どのようにされていますか?すぐに医院に駆け込む方、しっかりと栄養と休養を取って養生される方、中には鍼灸治療を受けられる方もいらっしゃるかもしれませんが、先日こ

んな記事を見つけたのでご紹介させていただきます。



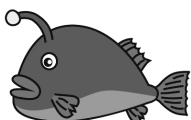
右下図は総合かぜ薬の市販薬のパンフレットに記載されている情報なのですが、かぜを引いた方100名に4日間投与したところ「著効+有効+やや有効」が95%だったので、95%の人に有効性があつたという報告です。

これを見れば皆さんもこの薬は「よく効くな」と思いますが、しかし本当にそうなの

医食同源

あんこう

硬骨以外は食べられる事が出来る魚で、脂肪含有量が少ないのが特徴です。ただし、あん肝の半分は脂質です。この脂質にはコレステロール値を下げ、血栓を予防するEPAや、脳の働きを良くするDHAの他、ビタミンAの一種のレチノールやビタミンDやEも含有され、脳血栓や動脈硬化を予防し、疲れ目や口内炎を改善します。滋養強壯の作用が高い食材です。

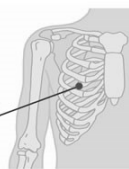


今月のツボ

乳中(にゅうちゅう)

文字通り、乳の中央にあるツボなので、この名前がつけました。

場所は、乳頭の中央に取りまです。だいたい第四肋骨と第五肋骨の間にあります。お産の経験のある女性は乳頭が下垂している場合がありますが、その場合は仰向けに寝かせると見つけやすくなります。



このツボは禁鍼禁灸穴となっておりますでしょうか?!

普通のかぜであれば、薬を飲もうが飲むまいが4日もすれば良くなっていくものだと思います。たまに「抗生物質を飲んだら翌日にはすっかり熱が下がった」なんて話を聞きますが、風邪の場合に一切そんな作用はありません。きっと何もしなくても熱は下がったのでしよう。でも服薬して熱が下がると薬が効いたと思えますよね。

このように「データを取って提示される」と科学的根拠があるように見えますが、データというのは、どのように調べるか、どのような側面からみるかで、いくらでも変わってくるものです。

最近では治療していても薬を中止する事で改善する例もよく見受けられます(ただ私が処方薬に対し意見すると法に触れてしまうので強くは言えません)。実際、製薬会社や医者から厚労省に報

り、鍼も灸もしてはいけないツボとなっております。そのためマッサージ治療が主となり、母乳の出が悪い時に指でつまみ、震わせるようにマッサージすると効果的です。その時、乳房の根元を一緒につかむようにして、乳中に向かって撫で上げたり、乳房全体をマッサージするとより効果的です。

告される副作用情報は年3万~5万と言われ、これらを精査して改定されるのが年500件近く存在します。中には50年以上経てから副作用が認められる場合もあります。

たとえ医療側からしたら数%の可能性かもしれませんが、患者側からしたら一発的中かもしれません。多くの方は、宝くじは当たる事を信じて買うのに、重篤な副作用は当たらないと信じて止みません。

最近では、複数の薬が一つになった配合錠というのがあったり、服用回数が少ないものもあり、便利になったと思ってしまうのですが、気軽に手に入る事も含めて、便利過ぎると安易に服用してしまいます。薬というのは、多少面倒なくらいの方が、いっその事、生活習慣を見直そうと思えるのかもしれないですね。

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。

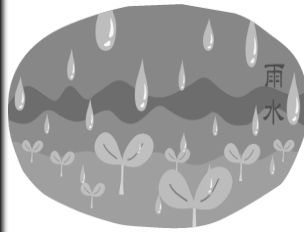
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

雨水

(二月十八日)

この頃になると寒さがほんの少し和らぐのが感じられます。厳しい冬の間に降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていきます。



『思いやりの “かけはし”』

家庭は、子どもの命と心を大切にはぐくむ場所です。子どもの心に思いやりの心を育てるためには、親がその見本を示していくことが必要です。

父親が母親に「毎日の家事、ご苦労さん」というねぎらいの言葉をかける姿、母親が父親に「毎日、お仕事ご苦労様」といたわる姿、その両親の姿を見て、子どもたちの心にも思いやりの心が育つのでしょうか。

夫婦、親子の間に、思いやりの “かけはし” が出来れば、幸せな家庭へと一歩近づいたといえるのではないでしょうか。そして、そんな家庭から、子どもたちは社会へと大きく羽ばたいていき、より良い明るい社会を築いていくのです。

「一日一話」より

七十二候

(二月十九日と二十三日頃)

土潤起

(つちのこもじつじつるぬいおこる)

二十四節気のひとつ「雨水」の初候にあたります。雪に変わって、しっとりとした春の雨が降り始め、冷たく締まっていた土を徐々に潤します。土の中で眠っていた動物たちが目覚めるのも、もうすぐです。



旬のさかな

竹麦魚(ほうぼう)

名前の由来はいくつかありますが、エサを探すときに海底を這うように動く「這う魚」から転じた説が有力とされています。肉は白身で、脂肪の少ない上品な味で、張りのある歯ごたえが楽しめます。和風、洋風どちらの味付けにも向き、刺身、塩焼き、蒸し物、揚げ物、鍋物、ブイヤベースなど、多くの調理法で食されます。

竹麦魚の体で特に目を引くのは、羽のように大きな胸びれで、派手な模様と鮮やかな色を持つ胸びれは海の底で敵を驚かすのに役立ちます。しかし、死んでから時間が経つと、模様は消えてしまうため、市場でその美しさを目にする事は出来ないのです。



2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				

11日(土)は祝日で定休日ですが、通常通り行いますので、どうぞご利用下さい。

執筆余話

私は『東洋はり医学会』という学術団体に所属しており、月2回東京し、鍼灸師仲間と切磋琢磨して精進しております。

その中で『足立支部』という支部に所属しており、僭越ながら支部長という任を務めて参りましたが、昨年でその任を降り、後輩鍼灸師に譲る事にしました。

「立場が人を育てる」と申しますが、お陰様で東洋はり医学会でも指導者という立場を与えてもらいましたし、温篤というお店も建てる事も出来ました。まだまだ子供の教育費もこれからですし、お店の債務の返済も続きますが、ここから先は自分の道を進むだけなので、東洋はり医学会や足立支部の新たな道を後輩鍼灸師に作ってもらい、彼もまた地域の患者さんのお役に立ち、経絡治療の普及啓蒙と共に立派な経絡治療家になってもらえればと切に願う次第です。

