発行元：はり処 Ontoku 温篤
〒300-2655
つくば市島名諏訪D8街区10画地
☎029-836-1789

【診療時間】
平日　9:30～19:00
水曜・土曜　9:30～16:00
定休日　日曜・祝日

2018年１月号
毎月20日発行
http://www.on-toku.com

温篤新聞

通巻102号

『冷えこそが万病の元となる!!』

ラニーニャ現象の影響か寒い日々が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。冬至を過ぎ、日中の時間は少しずつ長くなり始めましたが、寒の入りを迎えるといよいよ本格的な寒さの到来です。

しかし、恒温動物の人間は、どんなに外気温が変化しようとも一定の体温を保つように出来ているので安心です。と言いたい所ですが、近年ではこの一定の体温が低下傾向になってきているのです。

体温は最も酵素が活発に働く36.5～37.1度を保っていますが、近年では35度台の人が増えており、中には34度台の人もおり、そのような状態を『低体温』と呼びます。

人は、体温が上がると血流が良くなるのですが、おおよそ1度体温が変化すると基礎代謝は12％、免疫力は37％も変化します。

例えば、風邪などの感染症にかかると発熱しますが、これはウィルスが体内に入る事で起こるのではなく、人間の身体が体温を上げ、免疫力を高めることでウィルスを退治しようとする人体の反応です。ですからむやみに熱は下げてはいけないのです。

逆に体温が下がると血流が悪くなり免疫力が下がります。ガン細胞なんかは、健康な人でも1日500個も出来ていますが、免疫機能が正常に働いていれば、抑え込んでくれます。また、内臓が冷えれば、働きが悪くなり病気にかかりやすくもなります。特に婦人科系は多いですね。他にも花粉症やアトピー等のアレルギーにもなりかねません。

低体温の原因は何と言っても一番に筋力の低下が挙げられます。筋肉は人体の中で最大の熱産生器官で、洗濯や掃除など全て手作業で行っていた50年前と生活を比べると1度程平熱が違います。現在は洗濯は洗濯機、掃除は掃除機、いや最近はルンバがやってくれて、仕事もほとんど座りぱなしで、身体を動かさない生活が日常です。

次に快適なエアコン生活が挙げられます。人体は寒ければ熱を作って体温をコントロールしていますが、現代はエアコンが調節してくれるので、冷えても身体は温めようとしなくなってしまいます。

他にも、身体を冷やす夏野菜一年中食べたり、身体を冷やす砂糖の入った清涼飲料水やおかし等も良く食べます。他にも入浴や睡眠など原因は様々ありますが、現代生活において改善が難しい事も事実です。東洋医学では『冷えは万病の元』とも言い、病気や不調の原因とされています。せめて良い行いとして経絡治療で巡りを良くする習慣を身に着けて下さい。ちなみに、Googleで平熱を検索すると37度と出てきますよ。

医食同源　杏の種子(杏仁)

アンズの種子の中の白い核を杏仁といいます。生薬として、咳や喘息で痰の多いものに用いられます。また腸を潤して、便秘を解消する働きもあります。ただし、有毒な成分のシアン化合物であるアミグダリンを含むため、多量の摂取は不適です。

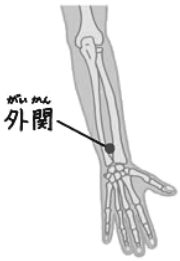
杏仁豆腐として食される杏仁は、苦味がなく甘味があるもので「甜杏仁」と呼ばれます。こちらは毒性もなくて、穏やかな作用を示します。

今月のツボ　外関(がいかん)

「外」はそとを、「関」はせき、せき止めることを意味しています。すなわちこのツボ名は、身体の機能に関係ある道すじを流れていたエネルギーがせき止められる場所で、手の甲側(外側)にあるという意味を表しています。

また、手の平側(内側)にある「内関」と表裏一体の関係にあることも、このツボ名は意味しています。

場所は、手の甲を上にして手首の中央から肘寄りに指幅二本分ほどたどった所に取ります。



難聴、耳垂れといった症状に用いられる他、脳卒中からくる手足の麻痺や痛み、半身不随、指の痛みで物が握れない、前腕の痛み、頭痛、皮膚症状にも用いられます。

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

大寒（一月二十日）

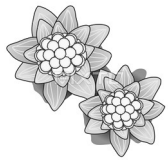
一年で最も寒さの厳しい時期です。この時期にあえて武道や水泳などの稽古を行うことを寒稽古といいます。寒さに耐える体力とともに、精神力を養うのにも最適な季節ということでしょう。

七十二候（一月二十一日～二十四日頃）

款冬華（ふきのはな さく）

雪がまだ残る地面からぽつりぽつりと顔を出す蕗の花は、待ち焦がれた春の訪れの象徴です。

花とそれを支える茎の部分は「蕗の薹」とも呼ばれ、日本特産の野菜として、しゃきっとした歯ごたえやほろ苦さ、高い香りが好まれてきました。蕗の薹を天ぷらにしたり、刻んで味噌と和えた蕗味噌などにしていただくと、なんだか春の味覚をいち早く日々の暮らしに取り込めた気分のなれそうです。



『他人のために生きること』

「人生に、ただ一つ、疑う余地のない幸福がある。それは、他人のために生きることだ」

これは、ロシアの文豪トルストイの言葉です。私たちは、一人で生きているのではありません。周りの人たちや社会の多くの人たちのお陰で生かされているといえるでしょう。ですから、他人に対して思いやりをもって生きていくことは、むしろ当然のことといえるでしょう。

他人から多くの恩恵を受けていながら、他人に無関心であったり、迷惑をかける人がいます。それでいて、満足や幸せだけは自分のものにしたいという考え方は、あまりに自分中心なのではないでしょうか。「他人のために生きる幸福」について、しっかりと考えていく姿勢を持ちたいものです。

「一日一話」より

季節のたのしみ

寒の水

1月5日前後の小寒から立春の前日（節分）までを「寒」といいます。

一年で最も寒いこの時期の水は腐りにくく、いつまでも柔らかいといわれ、昔から酒や醤油の寒仕込みに使われてきました。和紙もまた、寒の水ですくと張りのあるよい紙ができるとされています。

また、寒の入りから9日目に汲んだ水のことを「寒九の水」といい、この水を飲めば長寿を助け、服用すれば薬になるといわれています。

執筆余話

新年明けましておめでとうございます。昨年も多くの患者さんと出会い治療させて頂けた事に御礼申し上げます。本年も技術研鑽に努め、皆様の健康の一助となれるよう精進して参りますので、宜しくお願い致します。

冬こそマラソンのシーズンですね。でも、私にとっては寒すぎるのでオフシーズンとなるのですが、小学校で持久走大会があり、これで火が付いたのか子供が「来年に向けて頑張る!!」と日の出前から起きてジョギングを付き合わされました（2週間程で鎮火しましたが…）。

その後またオフシーズンに入ってしまいましたが、今年は初めて『かすみがうらマラソン』にもエントリーしたので、春前には再開し、体力作りをしていきたいと思っております。そしてまた今年もアラフィフに負けない健康維持のために走って行きたいと思っております。

1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			

12月31日（日）～1月3日（水）はお休みさせて頂きます。