

温篤新聞

通巻111号



「身体の声を聴く。」

およそ25年前の出来事です。ある日の事、身体中に赤い発疹が始め、痒みに苦しめられました。眉毛は抜け、頭皮は湿疹でグチュグチュで、朝起きると掻きむしった血で枕が汚れていました。その後、皮膚科を受診すると「アトピー性皮膚炎」の診断を受けました。ステロイド薬だと思いますが、処方された薬を塗ればそれなりに軽減しましたが、止めればすぐに悪化を繰り返す日々が始まりました。産まれ持った症状というの

は、なかなか判断が難しいですが、このようにある時期から発症した症状というのは、身体からの何かの訴えの場合が多々あります。

アトピー性皮膚炎であれば、香辛料の刺激物を食すと悪化する、睡眠不足が続くと悪化する等でしょうか。

これらを私は『身体の声を聴く』と表現しているのですが、薬を使用していると、この身体の声がだんだんと聴こえにくくなってしまいます。

医食同源

秋刀魚

胃腸を健康にします。すこぶる優良なタンパク質が豊富に含まれており、体力が低下したり、疲れが取れない時などにお勧めです。生活習慣病を予防するDHAやEPAが多く、ビタミンDもたくさん含まれ、血行を促進し、肩凝り、頭痛、痔、冷え、しもやけ等の症状にも効果的です。更に血合いには鉄分も多いので、貧血傾向のある人にはお勧めです。



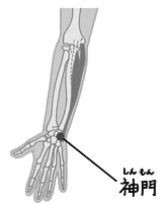
今月のツボ

神門(しんもん)

「神」はかみ・こころを表します。

神霊の宿るところを東洋医学では心の臓と考えており、ここに「神」すなわち「心」が宿ると説いています。「門」

は出入り口を表しています。従って、心の宿る心の臓に通ずる出入り口がこのツボというわけです。



場所は、手首を軽く曲げて小指側の手首関節部を探ると硬いスジがあります。それをなおも小指側にたどると、すぐに丸い豆のような骨に突き当たります。その骨の手前の窪んだ所に取ります。

疲れやすい、だるい、節々が痛い等の症状の他、イライラ、ヒステリー、ノイローゼなど神経系の心の症状にも活用されます。

私たち鍼灸師は、命に関わらない生活レベルの慢性疾患を多く扱いますが、病院等で扱う現代医学レベルの病でいえば、『予兆』という言葉になります。

例えば、心臓に送られる血管が細くなり胸の痛みや圧迫感を感じる狭心症という病があります。循環器である心臓の病なので、消化器の胃とは全く関係ないのですが、臓器が近くに存在するため、胃の不快感を訴える人がいます。その中には胃薬を服用する事で効果を感じる人が3割いると言われています。

本来、狭心症であれば、運動時の胸痛み、肩や腕や背中などに放散する痛み等の予兆があるはずですが、胃薬で楽になると胃の疾患だと思い、予兆という身体の声を聴こえなくしてしまいます。

薬には必ず効果と副作用が存在します。薬とはそれらをよくよく踏まえた上で、やむを得ず服用するもので、症状だ

けを抑えるためだけに安易に用いるべきではありません。

ちなみに、冒頭の話は私の体験談なのですが、私は病める時も健やかなる時もタバコと共に過ごしていました。しかし、この業界に転職した際、成功の願掛けに禁煙しました。それから一ヶ月、薬も使わず自然と完治してしまつたのです。振り返れば、発症したのも喫煙を開始した後でしたし、今思えば、私の身体の声だったのでしょうか。

ちょうど『素直なカラダ』という東洋医学的鍼灸治療をモチーフにした漫画が発売されました。私が日頃伝えたいけど、上手く伝えられていない部分を分かり易く書いてありますので、是非読んでみて下さい。



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。

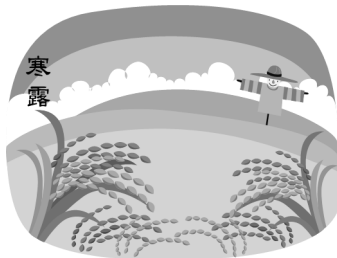
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

寒露

(十月八日)

朝晩の冷え込みがハッキリと感じられるようになります。明け方、草や葉に宿る露に触れて、思いがけない冷たさに驚いたことはありませんか。秋は確実に深まっているのです。



『話の聞き役になる』

昔から「話し上手は聞き上手」と言われます。始めから終わりまで、自分の事を一方的に話し続けければ、相手はうんざりしてしまうでしょう。どんなにうまく話しているように見えても、そういう人は話し上手とはいえません。

聞き側に回るということは、相手に温かい関心を持つという事です。温かい、心からの関心を持って相手に接すれば、相手も心を開いてくれます。こちらの話にもよく耳を傾けてくれるようになります。そこで本当の会話が成り立ち、相手の気持ちを察する事も容易にできます。聞き上手になるように心がけることは、察しの精神を深めるうえで、極めて大切なことです。

「一日一話」より

七十二候 (十月十三日~十七日頃)

菊花開(きくのはなひらく)

各地で菊の品評会や菊祭りが開かれる頃です。旧暦9月9日は重陽の節句。別名「菊の節句」といい、中国ではこの日、菊の花を浸した菊花酒で不老長寿を祝う習慣がありました。それが平安時代に日本に伝わり、宮中では高貴な人々が菊花酒を飲みながら歌を詠み花を競う「菊合わせ」を楽しみました。菊の花に真綿をかぶせて夜露と香りを移しとる「被綿」という風雅な習わしも知られています。

旬のやさい

小豆

新豆の季節。乾物屋やスーパーで一年中手に入る豆ですが、その年採れたばかりの新豆にはかないません。一口に小豆といっても大粒種の大納言、一般的な小豆である中納言、布武が白い白小豆の三種があり、用途によって使い分けられます。上質な和菓子はふっくら炊かれた大納言や甘い小豆餡があつてこそでしょう。

いにしえより、小豆の赤い色には魔除けの力が宿るとされていましたが、この赤はポリフェノールの一種アントシアニンによるものです。



10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			

誠に勝手ながら、10月6日・22日はお休み
8日(月)は祝日ですが10~16時迄
営業させていただきます。

執筆余話

物事には全て表と裏、陰と陽があるのですが、薬が良い話とか、現代医学が優れている話というのは、研究費が出るので医師や大学の先生方が紹介してくれます。しかし、なかなかその裏面の話というのは、世には出て来ません。しかし、世の中が求めているからでしょう、本屋に並ぶのは裏側の話の本ばかりです。

このような本だけではありませんが、皆様にお勧めしたい本を並べたいと移転以来、本棚の購入を伺っていたのですが、気に入る物が無く今迄実現出来ていませんでした。気に入る物が無いので、作ってしまおうと決心し、ようやく本棚を用意出来そうな状態になったので、今は皆様にお勧め書籍をご紹介します。ればなど思っております。

その第一弾は、表面にも書かせて頂いた「素直なカラダ」ですので、お時間があれば手に取ってみて頂ければ幸いです。

