

# 温篤新聞

通巻105号



## 「薬漬汁注意報発令!!」

本来、薬というのは身体に入  
 れるべきものでないはずなので  
 すが、病になってしまった時  
 は、多少身体に負担があっても  
 それと引き換えに効果が得られ  
 るのであれば、やむを得ず服用  
 するべきものなのです。しか  
 し、出す側もとりあえず渡して  
 おけば良いという風潮になって  
 おり、受け取った側も頭を下げ  
 て御礼を言うのが日常になって  
 います。若者であれば、その負  
 担にも打ち勝つこともできるの  
 でしょうが、高齢者の方々に

とつては命がけなのです。し  
 かし、そんな高齢者ほど多種  
 多様な薬を服用しているのが  
 実情です。立场上あまり薬の  
 服用について強くは言えない  
 のですが、日頃患者さんを診  
 させて頂いていると、高齢者  
 に限らず喉元いっぱいまで過  
 剰投与について伝えたくなり  
 ます(ちよくちよく溢れ出て  
 しまい言ってしまうています  
 が...)。  
 私の思いが通じたのか?よ  
 うやく国も動き出し、2月下

## 医食同源

### 大豆

大豆には、体内で合成されない必須アミノ酸や、タンパク質、  
 ビタミンB群が多いので、栄養価が高く、胃腸が弱くて下痢が続  
 く人、やせて体力がない人などの体力強化にオススメの食材で  
 す。また体内で脂質の酸化を防ぐイソフラボンが  
 多く含まれているので、動脈硬化や高脂血症の予  
 防、老化防止などにも効果があります。イソフラ  
 ボンは女性ホルモンに似た作用があり、更年期障  
 害の緩和が期待できます。



## 今月のツボ

### 手三里(てさんり)

「三」は数字の三、東洋医学でいう  
 「天の数」で幸運の数を意味  
 します。「里」という漢字は  
 分解すると田と土になり、稲  
 という意味も含んでいます。  
 稲は食料であることから転じ  
 て、胃腸の病気によく効くツ  
 ボである事を示しています。



場所は、前腕部の親指側の側面にあ  
 るツボです。手のひらを上にして肘の  
 内側の曲がり目から親指の付け根に出

る骨までを線で結び、その線を五等  
 分し、肘から五分の一たどった所に  
 取ります。  
 胃腸の症状の治療に用いられ  
 るほか、昔からできものに大変  
 効果的とされておりました。顔  
 の吹き出物やニキビ、湿疹など  
 に用いられます。このツボは別  
 名、鬼邪とも呼ばれ、神経を鎮める  
 効果があるとされているので、精神  
 の安定にも用いられます。

旬に厚生労働省が「高齢者の医薬品適正  
 使用の指針案」をまとめました。これに  
 よりますと、主な副作用に「ふらつき・  
 めまい・物忘れ・食欲低下・排尿障害・  
 抑うつ・便秘」等が挙げられます。どれ  
 も高齢者にありがちな症状です。そし  
 て、原因となる薬剤としては「降圧剤・  
 睡眠薬・抗うつ薬・消炎鎮痛剤・抗アレ  
 ルギー薬」等があります。こちらも高齢  
 者の服用にありがちな薬剤です。

一例として挙げましたが、他の薬  
 でも副作用の無い薬はこの世に存在  
 せず、このような負の連鎖によって  
 困っている方を多く見受けられます。  
 来年度には一般向けの指針案を検  
 討されるようですが、当然高齢者だ  
 けではなく、一般の方でも同様の変  
 化は体内で起きています。若し、  
 若い分、長期服用の可能性  
 が大きいので、高齢者以上  
 に注意が必要なのかもしれ  
 ません。



# 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

### 清明

(四月五日)

春の暖かな陽射しの中、まさに天地万物が清らかな明るさに輝いている様を表す言葉です。中国では古くからこの清明節の時期に先祖の墓参や「踏青(とうせい)」といつて野に出て春の緑を満喫するなどの行事が行われました。



### 『言葉で施す』

仏法に「無財の七施」という教えがあります。その中の一つに「言施」つまり、言葉で施しが出来るとあります。人に、にこやかに挨拶をし、優しい言葉、慰めの言葉をかけることは、周りの人たちに、すがすがしさと心の安らぎを与えることになるのです。

反対に、挨拶一つできず、話をすれば相手に嫌な思いをさせたり、寂しい思いをさせることは、毎日、罪を重ねているようなことになるのではないのでしょうか。まして、人の悪口や捨て言葉などは、自分の品性を落としていることになるのです。

日々のひと言、ひと言の積み重ねが、私たちの人生の幸せに大きくつながっていることを意識しておくことが大切です。

「一日一話」より

七十二候 (四月四日~八日頃)

### 玄鳥至(つばめきたる)

ツバメが南の国から飛来して来る頃です。ツバメは、日本には夏鳥として到来し、冬は南方に去るので、その訪れは本格的な春と農耕シーズンの始まりを象徴しているのです。その昔、渡りの実態が正しく認識されなかつた時代には、ツバメは常世国から飛来するなどといった伝説もあつたそうです。



「エ」は家のことで、サザエとは「小さい家」の意味といわれます。

### 旬のさかな

### 栄螺(サザエ)

サザエに「ササ」は小さいこと、「エ」は家のことで、サザエとは「小さい家」の意味といわれます。

日本の巻貝として最もよく知られ、古来、アワビとともに宮廷や伊勢神宮に捧げられました。刺身や和え物にしてもよいですが、そのまま焼いた壺焼きがやはり最上ではないでしょうか。殻のまま焼いて蓋を取り、醤油を落として食べる。手を加える場合は、初めに身や内臓を取り出し、一口切りにして殻に戻し、出汁を注いで焼きます。



○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 |
| ⑳ | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ㉑ | ㉒  | ㉓  | ㉔  | ㉕  | ㉖  | ㉗  |
| ㉘ | ㉙  | ㉚  | ㉛  | ㉜  | ㉝  | ㉞  |

祝日は定休日ですが、GW中の5月5日(土)は営業致しますので、どうぞ御利用ください。

### 執筆余話

「暑さ寒さも彼岸まで」などと申しますが、寒かつた冬もようやく終わりを告げ、穏やかな春の季節がやってきました。が!!今迄は、寒いか凄く寒いだったのが、暖かだったり涼しかったりと気候の変化が激しい分、体調を崩す方が増える季節でもあります。そうならないよう経絡治療を受けて頂ければ幸いです。

と、このように様々な症状にも対応できるのが経絡治療の特徴なのですが、なかなかうまく発信出来ず困っていたところ、エキテンの口コミに投稿して頂き、ありがとうございます。来院で迷っている方がサイトを見ているんなら症状を持った方が来院するのだなと思ってもらえると思います。もちろん私から発信するのも大事なのでしょうが、やはり体感された患者さんの言葉に勝るものはないと思います。ご協力頂いた皆様に改めて御礼申し上げます。

