

# 温篤新聞

通巻106号



## 『小さな地球が教えてくれる。』

「目に青葉 山ホトトギス 初鯉」そんな言葉が相応しい初夏の陽気の今日この頃になってきました。個人的に私は、この頃の気候が寒過ぎず暑過ぎず、湿度も低く、一番好きな気候なのですが、気候だけでなく、黄緑色の若葉眩しい姿に心踊らされるのも理由の一つです。

しかし、昨今は産業の発達により二酸化炭素の増加が騒がれており、自然環境が壊され、このような気候もどんどん短くなり、楽しめないようになって

いつてしまうのではないかと危惧しております。やはり人間のわがままで二酸化炭素を増加させる事は良くないことなのでしよう。

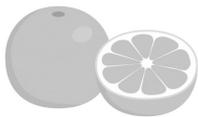
しかし、ふと思うと当院にも置いてある水槽には二酸化炭素を強制的に添加しているではありませんか!? 一体これはどういう事なのでしょう。

陸上とは違い水中では、二酸化炭素は溶けにくく、水面から吸収される量や、生体から放出される量だけでは、水

### 医食同源

### グレープフルーツ

ビタミンCの含有量が豊富にあります。半分で一日の必要摂取量を上回ります。果肉が赤い種類の赤い成分はカロテンの一種のリコピンで、皮膚や粘膜強化に効果があります。爽快感のある酸味はクエン酸で、疲労回復、食欲の増進作用があります。カリウムもたくさん含まれ、心臓や筋肉の正常な収縮を助ける働きもあります。果皮や白いふわふわの部分には食物繊維のペクチンが多く、皮を使ったマレードには整腸作用もあります。

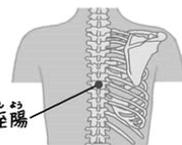


### 今月のツボ

### 至陽(じよう)

東洋医学では、人体の第七胸椎から上を陽、そこから下を陰と分けることがあります。至陽はその境目にあるツボで、ここから陽に至るという意味を表しています。

場所は、左右の肩甲骨の下の端を結んだ高さにくらか前後して第七胸椎棘突起があります。その下にあるのが至陽です。



胃炎、消化不良、食欲不振、胃酸過多症などの消化器系の疾患によく用いられます。また頭重、ヒステリーなどの神経症状や不眠症、腰や背中痛み、胸の痛み、肋間神経痛、気管支炎、喘息などの治療にも用いられます。さらに至陽は腎臓の機能低下によって起こる熱症状態にも効果的です。

草には不足してしまい健やかな水草の生育が難しくなってしまうからです。つまり植物が光合成を行う上で、二酸化炭素は必要不可欠なわけです。

植物は皆様も御存知の通り、光を浴びて光合成することで健康に育ちます。光合成はたくさん二酸化炭素を吸って、たくさん酸素を出します。その結果、空気中や水中の環境を良くし、人や動物、魚や微生物が住みやすくなります。

つまり、たくさん二酸化炭素があっても、植物が光合成を行えばたくさん酸素が作られ環境を良く出来るのです。要するに二酸化炭素が多い事だけが問題なのではなく、二酸化炭素を吸収する樹木が少なくなった事も問題なわけです。

当院にも置いてある水槽は『小さな地球』です。水草は二酸化炭素を使って酸素を出します。魚やエビなどの生き物は、その酸素を使って健やかに生きてい

ます。また、魚やエビの糞などで汚れた水は、微生物と水草によってキレイにされます。このように水槽も自然もたくさん生き物がお互いに関係しながら生きています。人もまた東洋医学では小宇宙として捉えられます。天の気である空気を吸い、地の気である食材を食べ、『天地より清らかな気を体内に取り入れ、身体各部から濁った気を吐き出す』という至極当然な生理作用です。しかし、それすらが難しい環境で、身体は叫び声を上げています。それがアレルギーや原因不明の病なのかもしれません。本来の問題から目を反らし、対症療法で症状だけを抑えていると、病に苦しむ半健康人が増えていく事を水槽は教えているのかもしれない…。



# 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

### 立夏

(五月五日)

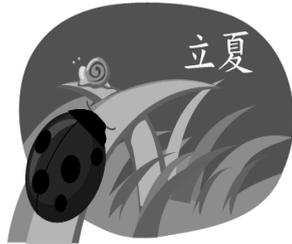
夏の始まりの時期で、春分と夏至の中間にあたります。夏の始まりといいましたが、この後、梅雨を経なければ、本格的な夏には至りません。ゴールデンウィークの終盤にもあたり、世の中は、新緑を愛でる行楽シーズンたけなわといったところでしょうか。

### 『思いやりの心を投げかける』

心のキャッチボールとは、まず相手の心を素直に受け止め共感することから始まります。そして、今度はこちらから、温かい思いやりの心を投げかけていくことが、行動を起こす第一歩です。このような温かい触れ合いによって、お互いの心と心は通い合っていきます。

私たちは、色々な関わりの中で生かされ生きています。まずそのことに感謝し、他の人の幸せを折り、温かい思いやりを少しでも実行に移していきます。それが心のキャッチボール、心と心の通い合いです。その実行の積み重ねは、私たちの人生、私たちの社会をより明るく豊かなものにしていくことでしよう。

「一日一話」より



七十二候 (五月五日~九日頃)

### 蛙始鳴(かわずはじめてなく)

春先に冬眠から醒めても、しばらくの間は眠そうだった蛙が、ようやく鳴き声を聞かせ始めます。朝夕の肌寒さも和らぎ、夏に向けて生き物の活動が活発化しているのです。人間の世界も然り。「春眠暁を覚えず」といったぼんやりとした気分から、そろそろ光まぶしい夏を迎えるための気分が切り替わる頃ではないでしょうか。



### 旬のやさしい

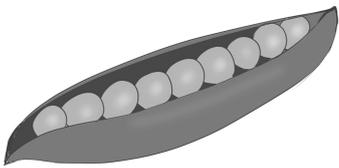
### チヤンセンリョウ

エンドウを早採りしたものをサヤエンドウといい、小ぶりなものは特に絹サヤと呼びます。

すまし汁の具にするほか、煮物の青みとしても重用されます。

ゆで時間は短くし、歯切れのよさと緑の鮮やかさを残すのが調理のポイントとなります。

遺伝学のいしげえと名った「メンデルの法則」の実験に用いられた植物としても有名な野菜です。



## 5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		

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

『この度、ユーチューバーになりました!!』というのは、以前にもお伝えさせて頂きましたが、東洋医学の事、経絡治療の事をいろんな方々にも理解して頂きたい!!そのために、このような新聞を作ったり、お時間を頂いてお話しさせて頂いたりしてきましたが、当院に足を運んだことの無い方々にとっては、西洋医学的な鍼も東洋医学的な鍼も、どのような違いがあるのか、違いがある事すら分からない訳で、そのような方々には、まだまだ伝えきれいなと反省致しました。そういう思いから作成に取り掛かり、ようやく第一回分をホームページ上のブログにアップする事が出来ました。

個人的には、お恥ずかしい限りなので心の片目?をつぶって観て頂ければと思うのですが(笑)、経絡治療の普及啓蒙のために今後も頑張っていくと思っておりますので、宜しくお願い致します。

