

# 温篤新聞

通巻114号



## 「新年明けまして・・・」

「おめでとうございます」と新春のお慶びを申し上げたいところでございますが、昨年10月に実弟が享年42歳で永眠致しました。新年のご祝詞を申し上げるべきでございますが、喪中につき年頭のご挨拶は失礼させていただきます。

という事で、今号は私事で恐縮ですが、この若さでこの世を後にしなければならなかった弟について書かせて頂きます。弟は持病などを患っていたわけでもないのに、昼頃に仕事場

のソファに横たわったまま眠るように亡くなってしまいました。人の死というのは必ずしも理由が付けられるものばかりでもないですし、早い遅いの違いはあっても誰にでも必ずやってくるものなのも理解しております。ただ、自分の心の整理を付けるために、たった一つだけ理由があるとすれば、責任感が強く頑張り過ぎるところがあったせいかもれません。弟は、個人事業主として一

### 医食同源

### ハクサイ

体内の余分な熱(のぼせやほてり等)を取る働きがあり、利尿作用があるので、微熱っぽい時や二日酔いにも良いとされます。食物繊維が豊富なため、便秘の解消にもお勧めで、コレステロールの低下にも効果があります。抗がん作用があるジチオールチオニンを含むため、大腸がんの予防効果が期待出来ます。更にビタミンCが含まれるので、風邪の予防にもお勧めです。



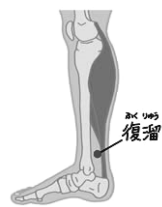
### 今月のツボ

### 復溜(ふくいりゅう)

「復」は反復・繰り返すという意味で、「溜」は滞る・たまるという意味で、邪気が繰り返して溜まる所を表しています。

場所は、内くるぶしの中心から、指幅2本分ほど上がった高さで、アキレス腱の前側の縁に取ります。

女性の場合、冷えて下腹部が張ると



いった症状がある時の治療に用いられる事があります。従って、月経痛がひどい場合や冷え性の治療にも用いられます。またこのような婦人病に用いられることから、不妊症の治療にも用いられます。その他、胃腸の調子が悪くて下腹部が張る、耳や歯の痛み、手足のむくみ等にも用いられます。

人でバイクのカスタムショップを営んでいました。昼間はお客様の対応に時間を取られてしまうため、自ずと作業する時間が夜になってしまいます。深夜まで働く日も多くあったようです。一日一日は無理がきいても、長い間続けていればいずれ無理がきかなくなり身体は悲鳴を上げます。睡眠障害・疲労感・倦怠感・不安感・食欲不振・動悸など、身体は様々な症状として声を上げます。自分が無理している事に気が付けば休養を取る

のでしようが、休養を取る余裕が無いと、症状ばかりに目を向けてしまい、この症状さえ無くなれば頑張れるのにと薬に頼ってしまい、より無理を続けてしまいます。麻薬と大差ありません。

調べてみると、弟も同様に3年前からうつ病と診断され、薬によって無理を重ね、亡くなる前は、抗うつ薬2種類・抗不安薬2種類・抗精神薬・抗てんかん

薬・睡眠薬3種類・鎮痛剤・胃薬と11種類もの薬を服用してしまいました。

これらの薬によって亡くなったという科学的根拠は一切無いですが、身体の声や薬で押さえつけ無理してきた結果、身体は耐え切れず停止させてしまったと私は思っています。

精神系の疾患だけではないですが、このように薬による負のスパイラルに陥っている患者さんに多々出会います。辛くて服用している患者さんにこのような話をしてしまうと、理解してもらえない治療家と思われるので、病気ではない症状を薬で抑え、私のように後悔してもらいたくないので、是非本当の身体の声に耳を傾けて頂ければと思います。



# 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

### 小寒

(一月六日)

「寒の入り」とも言われ、世の中では「寒中見舞い」が贈り交わされます。言葉の上では、「大寒」の方が寒気の強さを表していますが、「小寒の水、大寒に解く」という言い伝えもあり、むしろこの小寒の方が、より寒気が意識されるかもしれません。



### 『「急がない」「慌てない」』

心にゆとりを持つために、普段の生活の中で出来ることがあります。例えば「急がない」ことや「慌てない」ことです。どこかに出かける時なども、「急がない」「慌てない」と心の中で繰り返し、そのように行動することを心がけてはいかがでしょうか。

例えば、今までの通勤は、わき目もふらず、まるで駆け足のように急いでいたとしたら、いつもより家を出る時間を早め、ゆっくりとした歩調で駅に向かうのです。すると、今まで眺めてきた風景がまったく違って感じられるようになるでしょう。途中で顔見知りの人と話をするようになったり、駅のロータリーに花時計があったことを発見したりするのではないのでしょうか。

「一日一話」より

七十二候 (一月十一日～十五日頃)

### 水泉動(みずあたたかをふくむ)

一年で一番寒さの厳しい時期に向かい、人々も背をちぢこめて歩く姿が目立つ頃です。

そうした中、地中では陽気が生じ、凍った泉では水が少しずつ動き始める。そんな様子を表す言葉です。目には見えないけれども、自然界では少しずつ春に向かって変化が起きていることを見逃さない先人の確かな観察眼を感じ取ることが出来ます。

### 旬のさかな

### 鯉

鯉は古来、淡水魚の中で最も食用として利用されました。また縁起の良い魚としても鯛と共に筆頭に挙げられます。目をふさいでおくこと飛び跳ねないので、物おしせぬ生物の代表として「まな板に乗せた鯉のようだ」と形容します。

鯉料理としては江戸初期から、刺身、なます、汁、寿司などが文献に見られます。江戸後期には刺身よりは洗いや濃漿がもてはやされました。濃漿は今の鯉濃(こいこく)で、筒切りした鯉を味噌汁で煮込む料理です。



○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	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30	31		

誠に勝手ながら、12月31日～1月3日迄お休みさせていただきます。

### 執筆余話

本棚に第一号として置かせて頂いた『素直なカラダ』を皆さんは読んで頂けたでしょうか。

最後の方で患者さんのセリフに「先生よ。客の要望聞いて、そこさえ診ていけば客は納得すんだ。そんなやり方じゃ手間も時間もかかるだろ」というのがありました。経営者としてはその通りかもしれません。

しかし、主人公の先生は「好きでやっていますから」と応えます。症状を抑えるだけなら医者でも出来ますが、身体を良くするのはたとえ手間や時間がかかっても、経絡治療しかないと思っています。私も治療家として患者さんの期待に応えたいというある意味「好きでやっている」ので、手間や時間がかかるのが経絡治療で患者さんの身体を良くしていきたいと思っています。

そんな私と経絡治療に今年もまたお付き合い頂けるのならば、嬉しい限りです。

