

# 温篤新聞

通巻125号



## 「命がけの年の瀬。」

月並みな御挨拶となりますが、早いもので今年もいよいよ年の瀬が近づき何かと気ぜわしい日々になって参りましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

ところで、日常でも自然と用いられるこの『年の瀬』という言葉、どのような意味や語源があるのかご存知でしょうか。

『年の瀬』の瀬とは、『川の瀬』という言葉が語源となっています。『瀬』というのは、川の中が浅くて流れが速いため、船で通るのが困難な場所の事を

表します。そこから転じて1年で1番忙しく厳しい年末の時期の事を呼ぶようになりました。

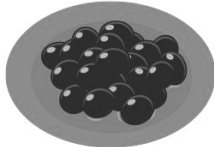
で？何が厳しいかという江戸時代の庶民の生活が大きく関係していたようです。

江戸時代の生活というのは、よほどの金持ちでもない限りお米や味噌など日常生活に必要な物はツケで購入し、お金が入った時にまとめて支払うのが普通でした。それが年末になると未払いだったツケを清算するために支払わな

## 医食同源

### 黒豆

血液中の老廃物を除き、血液の巡りを良くし、利尿作用および身体の浄化作用を高めてくれます。身体のあちこちのむくみや痛み、しびれ、黄疸、脚気などに良いとされます。また血液を増やして体力をつけるため、貧血気味の人のスタミナ増強にもお勧めです。



## 今月のツボ

### 崑崙(こんろん)

「崑崙」は中国の神山、崑崙山から命名されたツボです。外くるぶしの大きな隆起を崑崙山にたとえ、そのすぐふもとにあたる、外くるぶしの後ろのくぼみにあるツボという意味になります。

崑崙山は古代の中国において、人々の厚い崇拜を集めた神話伝説上の神山です。しかも、地上ではなく天上に属する聖域とされ、天帝の居所



は崑崙山のすぐ上空にあると言われていました。崑崙山は天上への通路であり、黄河はここを源としていると信じられていました。

場所は、外くるぶしの上の端に指を当て、後方にずらしていくと、アキレス腱の手前にくぼみに取ります。  
坐骨神経痛、足の関節炎、リウマチ、アキレス腱炎、めまい、吐気、頭痛などに用いられます。

ければならないのですが、支払えば生活が苦しく、食事や暖を取る薪も買えない鬼気迫る状況になります。それを川の瀬を渡る船と重ね合わせ表現しました。生きるか死ぬかの状況をも茶目つ気ある喻えをするなんて、江戸っ子の心意気を感じますね。

そして、『年の瀬』を用いる時期は、正確にいつからいつまでという期間は決まっていらないのですが、一般的には12月後半の時期を表して使われることが多いようです。

年末は、歳神様を迎えるために大掃除をして、神聖なる場所の証しにしめ縄を飾り、歳神様に入り口を示すために門松を飾り、その歳神様がよりつく場所として鏡餅を飾りと、新しい年を迎えるにあたりやらなければならぬ事が山積みな時期です。

現代では、それに加えて年の瀬ギリギリまでお勤めまでして、何かと気の巡りも悪くなりやすくなります。粋な江戸っ子たちがまっさらな気持ちで新年を迎えるためにツケを支払ったように、困難な年の瀬を乗り越えるためにご自愛頂くとともに、経絡治療で年の瀬を乗り切って頂きたく存じます。

最後に、本年も多くの患者さんとお会いし治療させて頂く機会を頂戴した事に御礼申し上げます。お蔭様で『はり処 温篤』も5年目の年の瀬を乗り越えようとしております。また来年も皆さまの健康の一助となれるよう努めて参りますので宜しくお願い致します。では、よいお年をお迎えください。



## 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

#### 冬至

(十二月二十二日)

一年でいちばん昼が短く、夜の長い季節です。そしてこれを境に少しずつ日脚が伸びていき、春の訪れを待ちわびる人々の気持ちも高鳴ります。



#### 『遠い将来への思慮』

小説家の森鷗外の次女の小堀杏奴さんは、父の思い出を次のように述べています。

「父はどんなつまらないおとぎ話を長々と話して聞かせても、心から喜んで微笑みを浮かべながら、それを聞いていてくれる。父は母に向かって『大きくなるほど子供は親に何でも話せるようにして置かないと、思いがけない間違いが起こるものだ』と言っていたそうです。父が子供の心と同じ心になり、子供の世界に浸りきっているように見えたのは、一つはこんな遠い将来への思慮があつての事であつたらしい」。

子供を育てるといふ事は、将来の事まで考えて育てる事が、真に愛にあふれた教育といえるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

七十二候 (十二月二十七日と三十一日頃)

#### 麋角解(さわしかのつのおつる)

麋(さわしか)とは、大型のシカの一種で、一般にヘラジカ、またはオオジカの事を言われます。雄の特徴の一つに、枝分かれた巨大な角があり、春に生え始め、冬のこの時期に脱落します。

日本では、自然には見られない物のようですが、七十二候の言葉は、元々中国で生まれたものが多く、江戸時代日本人は異国の極寒の風情を想像して楽しんだのかもしれない。



#### 季節のたのしみ

#### 年用意

年用意とは、新年を迎えるための準備の事をいいます。12月13日の事始めから始まります。大掃除をして家中の煤を払い、松飾りを準備し、餅をついてお節料理を作つて等々と、何かと慌ただしいこの時期は、時間がいくらあつても足りません。

12月も後半になると正月飾りが売り始められます。門松は27日、28日頃までに飾るのが通例です。29日は「苦立て」、31日は「一夜飾り」といつて嫌われます。遅くても30日までは飾るようにしましょう。



○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 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ㉑ | 30 | ㉓  |    |    |    |    |

誠に勝手ながら、12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。

#### 執筆余話

インフルエンザ予防接種推奨派の方はそろそろ打ち終えた頃でしょうか。今年はラグビーワールドカップの影響もあり? (と医者がテレビで言っていました)、早々に感染の流行となりました。

昨年から錠剤を一回服用するだけで済む利便性からインフルエンザ抗ウイルス薬『ゾフルーザ』が重用されましたが、早くも耐性ウイルスが相次いで確認されたため12歳未満は慎重に検討、12歳以上と成人についてはデータ不足のため推奨又は非推奨を決め兼ねています。また、血便や血尿などの出血の副作用も確認されました。

また機会があれば、予防接種不必要派であり、抗ウイルス薬不必要派の私が詳しく意見を書きたいと思いますが、当院に来院される患者さんに被害が出ないようお願い、取り急ぎ書かせて頂きました。手洗いうがい等でどうぞご自愛ください。

