

温篤新聞

通巻115号



「これで安心!? 新兵器登場!!」

立春を過ぎると、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さ厳しい季節が続きます。そして、毎年国民を怯えさせるにつくきアイツ!? インフルエンザも流行期を迎えており、注意が必要な時期になりました。

でも今年は大丈夫!? リレンザ・タミフル・イナビルに続き、インフルエンザ治療薬の新薬『ゾフルーザ』が登場しました。いかにも強そうなネーミングですが(笑)
インフルエンザ治療薬は、抗

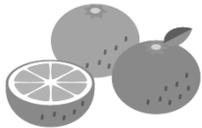
インフルエンザ薬とも言いませんが、ウイルスをやっつける効果は全く無く、増殖を抑える薬です。従来の治療薬は、細胞の外に広がるのを抑えていましたが、新薬のゾフルーザでは細胞内でウイルス自体の増殖を抑える働きがあります。

しかもゾフルーザは初の錠剤な上に一回の服用で済むため服用し易く飲み忘れの心配もありません。また、吸入タイプと違い間違いなく全てを

医食同源

みかん

胃腸を健康に保ち、気分をスッキリさせる働きがあります。何となく胸がつかえる時や気分がすぐれない時にも良いとされます。またビタミンCが豊富なことから、免疫機能を高め、風邪やインフルエンザの予防にも効果的です。ただ、身体を冷やすので、冷え性の人や膀胱炎を起こしやすい人、喘息や咳痰で日頃から苦しんでいる人は食べ過ぎに注意した方が良いでしょう。



今月のツボ

陽陵泉(ようりょうせん)

陽陵泉は陰陵泉と相対しているツボです。「陰」が足の内側であったのに対し、「陽」は外側を表しています。



そして、おへその上に病気がある時、冷えを中心とした陰の症状は陰陵泉で治療し、熱や腫れ、痛みなど陽に症状が現れた場合は陽陵泉で治療すと昔から言われています。別名を「筋会」といい、筋

肉の病気の症状で、足がうまく動かさなかったり、筋肉がひきつったりしている状態の時に効果があるという意味になります。
場所は、外くるぶしから膝に向かって真上に撫で上げていくと、膝の下の腓骨小頭という小さな丸い骨の隆起に当たります。そのすぐ下に取ります。

体内に取り込んでくれます。

しかし、ここでもう一度考えてみて下さい。薬には必ず副作用があります。ですから重篤な副作用が出ないか経過をみながら服用していかなければいけません。

それなのに日頃は数日分を一度に処方されている事に疑問を感じませんか??
しかし、患者さんの利便性を考慮し、本人が気が付いて中止してくれると考えるならそれが現実的なのかもしれません。

でも一回の服用で済むという事は、もし何かあっても、もう後戻りはできないという事です。

しかも既に薬の効きにくい耐性ウイルスの割合は従来の薬より高いというデータもあり、発熱などの症状が消えるまでには時間を要します。

インフルエンザ治療薬は、ウイルスの増殖を抑える薬ですから、症状が出て受

診して、薬を手にした時にはかなり増殖した後です。ですから服薬してもわずかに一日程度縮める効果しか期待出来ません。

それに、タミフルが一般化されてから異常行動のニュースが世間を騒がせましたが、現在では異常行動はタミフルが起こさせているのではなく、インフルエンザそのものが起こさせていると結論づけています。以前はそんな話は聞かなかったと思いませんか。

健康な成人なら基本的に数日で治るインフルエンザ。宝くじは当たる事を信じて購入しますが、副作用は当たらないと信じて薬を飲みますか。
あなたなら、どちらに人生かけます?



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

雨水

(二月十九日)

この頃になると寒さがほんの少し和らぐのが感じられます。厳しい冬の間に降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていく頃です。

『親が手本になる』

子供に「思いやりの心」を育てるためには、親自身が自分を取り巻くあらゆる人間関係の中で、「思いやりの心」を実践して、その姿を、親がモデルとなって子供たちに見せることが大切です。

例えば、家族で人や老人の世話をする親の姿を通じて「思いやりの心」が子供たちに伝わっていくのです。親自身が自分の時間や収入をボランティア活動に提供する姿を見て、「人のために犠牲を払う時に感じる喜び」を子供たちは学ぶのです。

その意味で、子供たちの心を育てる「育児」は、親の心をまず豊かな心に育てていく「育自」なのだといえましょう。人生を生きていく上で根本とも言える「思いやりの心」を育て、親子ともに心豊かな人生を拓いていきたいものです。

「一日一話」より

七十二候 (二月二十四日～二十八日頃)

霞始靄(かすみはじめてたなびく)

春になると大気中に水滴や細かな塵が増え、また、霧やもやのため遠くの山や景色がぼやけて見える事があります。また、煙や雲が上にならずたなびいたように見える事もあり、こうした現象を古来「霞」と呼び習わしてきました。なお、歳時記では、霧は秋の季語とされ、春に出る霧を霞と呼び、夜の霞は朧(おぼろ)と呼ぶようです。



旬のはな

菜の花

田のあぜ道や川沿いで、春に眩しい黄色の花を咲かせるアブラナ。三月の雛祭りになくはならないこの花を、食用とする際は「菜の花」と呼び習わします。茹でておひたしにしたり、胡麻和え、辛し和えなどにもします。

子供の頃は苦手だった独特のほろ苦さと甘みも、大人になるにつれ、いつしか美味しく感じられていくことに気が付きます。雛祭りが近づくこの時期、娘のために菜の花の料理を作りながら、そんなことを考える人もいるのではないでしょう。



執筆余話

横綱昇進の際、出身の牛久市では大いに盛り上がりを見せた稀勢の里関ですが、怪我の影響もあり、残念ながら引退になってしまいました。

また霊長類最強と謳われたレスリングの吉田沙保里選手も引退しました。サッカー好きの私にとっても一時代を築いてきた、川口能活・楢崎正剛・小笠原満男・中澤佑二・巻誠一郎選手が引退してしまいました。

引退の理由は人それぞれですが、年齢を重ね若い時と同じプレーが出来なくなると辞めなければならぬスポーツ界というのは厳しいものです。

それに比べ、歳を重ねれば重ねる程、経験値が多くなり技術向上が出来る鍼灸師という仕事を本当に有難く思います。そして鍼灸師としての仕事を続けられるのも偏に患者さんのお陰です。その皆様の期待に応えられるよう研鑽の心を忘れず努めて参ります。



2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		