

温篤新聞

通巻116号



「花粉症の原因はスバリ!?!」

立春以降の寒さを余寒とか残

寒といいますが、ようやく柔らかな陽射しの日も出て来て春の到来を感じられるようになって来たのではないのでしょうか。しかし、今や国民病とも言える花粉症の方にとっては辛い辛い季節がやってきてしまいます。

以前は、くしゃみやみ・鼻水・鼻づまり・目の痒みが主症状だったのに、最近は皮膚炎や気管支炎など症状も多様化してきています。どんどん新しい治療法や対処法が出て来ているのに、年々患者数が増えているこの現状はどうかならないものなの

でしょうか?

花粉の原因であるスギ林が増えたとか、吸い込んだ量が一定数超えると発症するとか、花粉症の原因は諸説ありますが、発展途上国にはアレルギーはなく、先進国ばかりで、日本でも高度経済成長に入った昭和30年代後半に初めて論文で発表されて以降、患者数が増加しているのを考えると、私は免疫学者である藤田紘一郎先生の腸内細菌説に賛同してまいります。

藤田先生曰く、本来の免疫機能というのは、細菌などの

医食同源

ヨーグルト

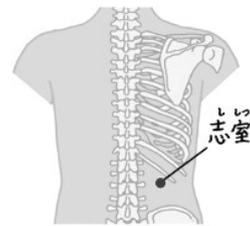
ヨーグルトに含まれているカルシウムは、牛乳に比べて吸収率が高く、骨粗鬆症やイライラの予防、虚弱体質の改善、老化防止などに良いとされています。身体の潤いを増し、乳酸菌などの作用によって、腸内細菌のバランスを調整し、便秘を改善して大腸がんを予防する働きもあります。



今月のツボ

志室(しつじょう)

「志」はこころざしという意味ですが、他に腎に対する精気の事をいいます。「室」は部屋・家の事です。昔から「腎には志が宿る」とされており、生まれつきの体力の強弱が反映されます。腎に病気があると疲れやすく精気が弱まり、身体に元気が無くなり



場所は、左右の肋骨の一番下の端を結んだ線と、背骨が交差する所が第二腰椎になり、そこから左右に指幅4本分ほど外側に取ります。全身の疲労感やだるさによく用いられる他、背中から腰の痛み、腹の中が硬く緊張している、排尿障害、腎臓病などにも用いられます。

外敵が入ってくると働きを高め、敵をやっつけてくれます。しかし、菌がいると汚いからと抗菌を謳った製品に囲まれたり、虫も寄り付かない程キレイな野菜を食べたり、抗生物質を投与されて育った家畜を食べたり、抗生物質の薬を乱用したり、清潔志向が強すぎる事が免疫機能を強くするチャンスを失ってしまっている

と訴えます。その結果、弱体化した免疫機能は正常な働きを見失い、本来は敵でもない花粉ごときにまで攻撃をしてしまいます。

「風邪をよくひく子ほど、丈夫になる」とは良く言ったもので、風邪に苦しむ我が子を見るのは辛いですが、子供の時に免疫を強くしておけば大人になって病気にかかりにくくなるわけです。

腸内細菌は免疫を作り、自然治癒力の源になっている大事なものです。現代

の生活では、腸内細菌を減らす原因を全て排除して生活する事もまた難しい事です。ですから、ヨーグルトや漬物、納豆等の発酵食品を出来るだけ食べたり、防腐剤などが使われている人工的な食べ物減らしたり、不必要な抗生物質を使用しない等、心がけて頂ければと思います。

花粉に触れた人全員が発症するから花粉が悪いかもしれませんが、全員でない事を考えるとそればかりが原因ではなく、自分の身体にも原因があるのかもしれない。

「腹が座っている」「腹を割って話す」「腹の底から笑う」「腹の虫が収まらない」等々、我々日本人は昔から腹には大切な何かがある事を知っていたのではないのでしょうか。



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

春分

(三月二十一日)

秋分と同様に、昼と夜が同じ長さになります。いよいよ本格的な春の到来です。日増しに強くなる陽射しを感じながら全国の桜の開花を聞きます。一年で一番心がウキウキする時期です。また学校や職場での送別や転居など、生活の変化が多いのもこの時期です。

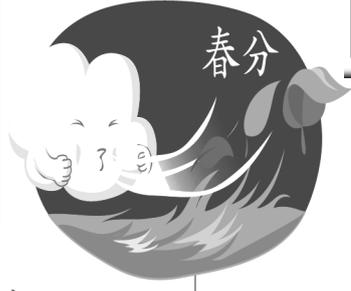
『自分を大切にする』

私たち自身が親・祖先の祈りの結晶体であることを深く知れば知るほど、心の奥底から湧き出る感謝の念に満たされると共に、自分をもっと大切にしなければならぬと思う気持ちが湧いてくるのではないのでしょうか。

自分自身をいとおしみ、大切にすることこそ、親・祖先から頂いている無限の祈りにこたえる道であるのです。自分を大切にしなければ、親・祖先に申し訳がないのではないのでしょうか。

真に自分を大切にしようとする人は、親・祖先の無限の祈りに思いを馳せて我が心身をいとおしみ、人に対しては愛と思いやりとを持ち、さらに積極的にその幸せを祈り、求める前に与えようとする人間になることです。

「一日一話」より



七十二候 (三月二十五日～二十九日頃)

桜始開(さくらはじめひらく)

桜前線がひたすら北上し、まさに日本中が首を長くして今か今かと待ち焦がれた時の到来です。ただひたすら花が開くの待つ、この一点に人々の気持ちが集まり、不思議な高揚感が列島を覆います。お花見の計画も出そろい、あとは好天を祈るばかりです。

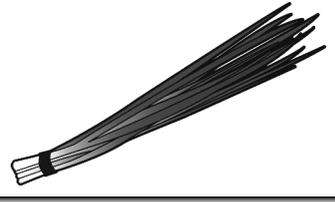


浅葱

旬のやさしい

ネギよりも浅い緑色であることから、この名が付きました。海辺から高山まで、少しずつ異なるものが自生しています。

ネギよりも辛味が柔らかく、爽やかな香りと甘い味をもちます。葉と鱗茎を湯がいて、おひたし、和え物にするのも良いですが、味噌とともに生のまま食すと、芳香を存分に味わえます。



3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						

誠に勝手ながら、19日(火)と22日(金)は15時～となります。

執筆余話

お陰様で我が家の子供たちも大きくなり、幼稚園を卒業する子、小学校を卒業する子、そして新年度には小学校に入学し、中学校に入学していきます。(間に進級する子もいるのですが)

家族のお陰でより仕事に励む事が出来る反面、仕事に励む事で家族の時間を作るのが難しくなり、この程よいバランスがなかなか難しいものです。ご迷惑をおかけ致しますが、このような理由で3月下旬と4月上旬に半日ほどお休みさせて頂く日が出来てしまい、申し訳ございません。

自分の時を振り返ってみても、友達同士の事しか出てきませんし、両親が出席していたのなんて思い出せません。校門のところでの写真でしか分かりませんが、それくらいは親子で撮って思い出にしてあげられればと思いますので、宜しくお願い致します。

