

# 温篤新聞

通巻120号



## 「最強植物!? 雑草の戦略」

太陽から降り注がれる光、梅雨前線に伴う水、そして天空からの空気。植物が育つ三大要素が整うこの時期は、とてつもない生命力で執拗なまでに生えてくる雑草に頭を悩ませている方も多いのではないだろうか。

抜いても切っても薬剤を使っても、何度も何度も生えてくる生命力の塊のような雑草ですが、実は植物界では非常に弱い存在の生き物だという事を御存知でしょうか。

弱肉強食の自然界において、弱いものが強いものに淘汰されていくのは世の常ですが、弱い

者は弱いなりに己の勝てる道を探り生きています。雑草も同様に、他の植物が好まない環境の場所を選ぶ事で生存しようとしています。

例えば「オオバコ」という雑草。雑草の教える人生訓に『踏まれても踏まれても立ち上げれ』といった根性論があります。オオバコに関しては立ち上がらないどころか、ただ踏まれる事を待ち望んで生存しています。むしろ踏まれたくて仕方ないくらいです。それは、種が水に濡れるとベタバタくっつく性質がある

### 医食同源

### どじょう

胃腸の働きを活発にして、水分代謝をよくし、身体解毒作用を高めます。とくに糖尿病の人に良いとされます。

また滋養強壮の作用にも優れているので、貧血や精力減退の人には効果的な食材です。



### 今月のツボ

### 陽谿(ようけい)

「陽」は陰陽の陽で、手の甲のことを表し、「谿」は谷川・溪谷で、大きな谷という事を表します。

すなわち、手首の手の甲側の、親指の下に出る二本のスジの間のくぼんだ所に、このツボが位置することから、その恰好を取り囲まれた溪谷に例えているのです。

また、この他にも、骨やスジに囲ま



れたくぼみにあるツボの名前には、この谿の字がよく使われます。

場所は、手の甲を上にして指を開き気味にし、親指をぐっと反らすと付け根に二本の硬いスジが現れます。そのスジの中央部で手首の横ジワに取ります。

息苦しき、咳、冷えなどの治療によく用いられます。

り、靴で踏まれる事で種がくっつくので、ただひたすら踏まれる事で生存場所を広げ生きていくのです。

また、タンポポなんかは雑草の中でもさらに競争力が弱いので、森の中に入っても生きていく事が出来ません。だから強者がいない都会の街中などで良く見かけるわけです。

強い強いと思っていた雑草も、意外に強くなく、強い植物がない場所だからこそ生存できるわけです。それなのに、弱い雑草を退治すべく人間が考え出した除草剤などの薬剤によって抵抗力を身に付けスーパー雑草として、より手強い存在になっていっているのです。

病においても似たような事が言えるのかも知れません。食中毒で有名な「腸管出血性大腸菌 O157」は、非常に重篤な症状が出ることで知られていますが、実

はとても弱い菌で、清潔さとは縁遠い発展途上国や、ちよっと不衛生な街の屋台などではまず見られませんが、他の菌すら生存出来ないほど徹底した衛生管理をしている給食センターや厨房などで繁殖します。

細菌を殺す抗生物質という薬剤も、必要以上に用いられ過ぎたため、従来の抗生物質では効かない「耐性菌」ひいては「スーパー耐性菌」となり、手強い存在となってきました。

雑草も病も必要以上に手を加えれば、悪循環に陥ります。しかし、病苦に苦しむ人を放っておくわけにもいかないので、庭をジャングルにするわけにもいかないのですよねえ。



# 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。こちらは大抵五日本単位で、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

### 大暑

(七月二十三日)

文字通り、一年で一番暑さの厳しく感じられる頃です。ウナギで知られる「土用の丑の日」もこの期間にありますし、「暑気払い」と称してビアガーデンなどの集いも、ひととき賑やかにする時節です。

### 『我慢心の強い人』

我慢することは時には大切なものです。しかし、他人から素直な人だと思われたいから、逆らわずに「ハイ、ハイ」と言ったり、また、素直にしていなくて相手がうるさいからとか、素直にしていた方が得だからという理由で、我慢をするという人がいます。心の中の不平や不満、人を批判する心が頭をもたげていることになりません。我慢心の強い人は、見た目には温和であつても、いったん、上司や先輩、親などがいなくなると、自分のわがままを押し通そうとします。表面は素直でも、内心で反抗しているわけですから、健康にも良くない事です。見せかけの素直さではなく、自分から心を開いていくことが自他の安心につながります。

「一日一話」より



七十二候 (七月二十八日~八月一日頃)

## 土潤溽暑(つちうるおいとむしあつち)

地面からは陽炎が立ち上がり、土いきれで吸う息も熱く感じられます。この暑さを人間は冷たいもので暑気払いしたり行水や打ち水でやり過ぎすしかありませんが、木や草花はますます緑を濃くし、枝を伸ばし葉を広げて夏を謳歌するかのようです。田畑では太陽の恵みを受けて育っていきます。



7月

### 旬のやさい

### 苦瓜

沖縄の方言ではゴーヤー(ゴーヤ)と呼びます。熱帯アジアの原産で、日本では沖縄県産が三割を占めています。近年は本州でも栽培が盛んになり、家庭菜園でもよく見かけるようになりましす。

強烈な苦みは水にさらしたり、塩もみすることによって軽減出来ますが、苦み成分モルデシンには食欲増進だけでなく、血糖値を下げる作用もあります。

豆腐や卵などと炒めたゴーヤーチャンプルーが有名ですが、他にもおひたしや天ぷら等、用途は意外に広くあります。



○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、7月29日・30日はお休みさせていただきます。

### 執筆余話

元KAT-TUNの田口淳之介容疑者と女優の小嶺麗奈容疑者が大麻取締法違反の罪で起訴されたニュースはご存知かと思えます。

報道によりますと、違法薬物の入り口となったのが、睡眠薬「エミリン錠」だったそうです。この薬は、服用すると筋弛緩作用で多幸感や脱力感が生じ、飲酒した時のような効き方をし、身体を眠らせる働きがあります。それを酒と一緒に飲む事で更なる高揚感が得られるそうです。

始めはそれで満足していたものが、更なる刺激を求めて違法薬物に手を出していったそうです。この薬は2015年に販売中止になりましたが、物は同じなのに、法で認めたら薬、認めなければ麻薬。今後このように販売中止になる薬が無いとは言えません。処方薬だから安心とは言えません。必要以上の薬は考え直さなければなりませんね。

