

# 温篤新聞

通巻122号



## 『人生100年時代!』

年金2000万円問題も何処へやら、人生100年時代構想だけが一人歩きしているような気がします。私の個人的感覚としては、「健やかで不自由なく生きていられるのなら嬉しいが、痛い辛い不自由な身体で生きていても仕方ない」という声が多い印象です。歳を重ね老いる事、身体が不自由になっていく事は致し方ない事なのでしょう。

「鶴は千年、亀は万年」と長寿を祝う言葉がありますが、たとえ長生きをしたとしても歳を取る事だけは逆らえません。と言いたいところですが、実は生

物の寿命というのは実に多様に出来ています。

コアホウドリやハダカデバネズミという生物は、繁殖期が非常に長く、死ぬまで繁殖を続けます。つまり成体になってからは歳は取っても老いる事はなく、老年期が無いまま死んでいくのです。

また、クラゲの一種であるベニクラゲは成体になった後、若返る性質があり、ポリプと呼ばれる成長段階に戻り、再び成長する事を繰り返します。つまり永遠の寿命を持つているわけです。

## 医食同源

### さば

胃腸を丈夫にし、体力をつけるので、元気がなく、疲れやすい時に良いとされます。また、DHAやEPAが豊富なため、コレステロール値を低下させ、血栓を防ぎ、生活習慣病を予防する働きもあります。タウリンを多く含むので、心臓の働きや肝臓の解毒作用を強化させます。

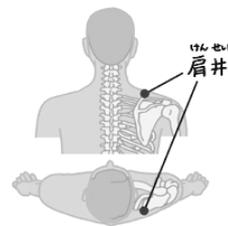


## 今月のツボ

### 肩井(けんせい)

「井」は井戸を表しています。すなわちこのツボ名は、肩を巡っている身体の中のエネルギーが湧く井戸であることを表しています。

場所は、乳頭を真上にたどった線上で、後ろのつけ根と肩先との真ん中にあります。



首を回すことができない、過労のぼせ、手足の冷えなどの症状に用いられます。その他、高血圧症、五十肩、寝違え、疲れ目、背中のだるさ、気持ちの高ぶり、イライラする、ヒステリー等、様々な症状に用いられますが、一番は首肩の凝りによく用いられます。

これらの生物がこのような寿命を持っている事は謎ですが、きっと何か意味があるはずですが、また人が老いる事も謎ですが、きっと意味があるのだと思います。

もし鮭のように繁殖の役目を果たした後、死んでしまっていたら、きっと人類は絶滅してしまいます。しかし鮭は雌が子や卵をたくさん産む事によって数の安定を保ちます。逆に言えば、死なない生物がたくさん産まれたら、数の安定は保たれないわけです。死なない生物は数を増やせないわけです。

つまり人が老いるという事は人口を調節する上で、子供が産まれるための必要な機能なのではないでしょうか。

人類が誕生してから、どんなに厳しい環境でも、どんな天災が起きようとも、多少の増減はあっても、必ず一定数が存在し人口を保ってきました。しかし近年

では医療の発達により必要以上に寿命をいじってしまったので、何億年の中の数十年前で人口が爆発的に増えてしまっています。

生活環境が良くなり、平均寿命が増えれば病気が増えてしまいます。しかし、老いと病気を見間違え、必要以上に医療に頼ってしまうと、寿命は続くのに身体がついていかず、痛い辛い不自由な生活になってしまいます。

単純な年数の寿命ではなく、本当に願うのは、人生を謳歌し天寿を全うすることなのかもしれません。しかし痛い辛い身体では謳歌できませんので、東洋医学の究極の目的でもある天寿を全うするお手伝いが少しでも鍼灸で出来るなら嬉しい限りです。



# 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

### 秋分

(九月二十三日)

太陽は真東から出て真西に入り、春分と同じように、昼と夜の長さが等しくなります。秋分の日とその前後三日間を合わせた七日間が、秋のお彼岸です。



### 『仕事を通して人の役に立つ』

どのような職業にもそれぞれの苦勞や喜びがあります。職業人としての良心を全うするためには、自分が努力をし、乗り越えなければならぬ多くの課題があります。倫理学者の和辻哲郎さんの父親は、医師として、報酬よりも他人の苦しみを救うことを重んじました。どの職業でも、一流になった人は、こうした生き方をしてきたのではないのでしょうか。

職業や仕事を、単に報酬を得る手段だと割り切ることもできますが、自分の生きがい、働きたい、喜びを実現する場になることが望ましいでしょう。さらに、仕事を通して人の役に立ち、人に喜んで頂くこと、社会のお役に立つことを目指すところに、私たちの喜びは見つけられるのです。

「一日一話」より

七十二候 (九月二十八日～十月二日頃)

### 蟄虫培戸(むしかくれてとをふらぐ)

自然界は人間の世界よりも季節の時計が進んでいるのか、虫たちは10月に入ると早くも冬ごもりの支度に入ります。カマキリやコオロギは卵を産んで次の年に新しい命をつなぎ、モンシロ蝶やアゲハ蝶の幼虫はさなぎになって寒さに供えます。てんとう虫やクワガタは成虫のまま木の根元や土の下に潜って、啓蟄までの半年近く、静かに春を待つのです。



### 季節のたのしみ

#### 新米

新米が出回り始める時期です。収穫された年の12月31日までに精米、包装されたものに限り、新米と表示出来るのがJAS(日本農林規格)法によつて定められています。

最近では各種有機農法など、栽培法にこだわる農家も増え、米の銘柄も多種多様。定番のササニシキ、コシヒカリ、あきたこまちやひとめぼれ、近年登場した人気の品種も多くあります。

新米は水分を吸収しやすいので、いつもよりも水を少なめに炊くのがポイントです。



### 執筆余話

なんだかんだ言っていて暑い夏でしたね。お蔭様で私も山にプールに子供と一緒に過ごし、すっかり良い色に日焼けしてしまいました。

比較的暑さには自信があったのですが、気温としては35度手前だったにも関わらず、今年の夏は結構暑さにやられてしまいました。温度や湿度だけではない何かが以前とは変わってきたような気がします。

しかし、夏休み中に行った山梨のキャンプ場では、日中暑くても、夜は涼しかったり、川の水は長く入れないくらい冷た過ぎたりして、きつと昔の日本はどこもこんな感じだったのかなと、つい懐かしんでしまいました。

長期予報によりますと、まだまだこの先も残暑が厳しい予報になっています。暑さ寒さも彼岸まで？もうしばらく続きそうです。どうぞ暑さに負けないようご自愛ください。



## 9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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉑	30					