

# 温篤新聞

通巻128号



## 『COVID-19から知るウイルス。』

昨年12月に中国の武漢にて端を発した新型コロナウイルスは、1月中旬頃より日本でも多く報道されるようになり、瞬く間に広がり、今や知らない人はいないのでないだろうかといふくらい日々マスコミを賑わしております。

2019年にコロナ(Corona)ウイルス(Virus)により発生した病気(Disease)という意味から名付けられた『COVID-19』ですが、重症化し亡くなる方がいる一方で、無症状で経過する方も存

在し、現段階ではより恐ろしい病気となるのか、恐るるに足らない病気となるかは、過ぎ去って振り返ってみるまで私には分かりません。

それにしても、インフルエンザウイルスにしても、いわゆるウイルスとはどのような物なのか、ウイルスとは、細菌の50分の1程度の大きさで、マスクの隙間よりも小さいサイズです。自分では動く事も出来ず

### 医食同源

#### アーモンド

アーモンドの脂肪酸は、その組成の9割が不飽和脂肪酸で占められています。これはコレステロール値を低下させ、血液をサラサラにする働きがあります。したがって、心疾患や糖尿病の予防に良いとされます。このアーモンドの脂肪酸は大腸も潤します。そして食物繊維が豊富なため、便秘解消にも役立ちます。また含有するビタミンEの酸化作用によつて、老化を防ぐ効果も期待できますし、美肌作用にもお勧めの食材です。



### 今月のツボ

#### 魚際(ぎょがい)

親指の根元にある膨らみは、ちょうどその恰好が魚の形に似ていることから魚腹と呼ばれます。この魚腹のキワに位置することから魚際というツボ名が付いています。

場所は、親指の根元の膨らみを手首の方に向かい、そのキワまでたどりまします。その位置で、手の平と甲との皮膚の境界部に取



ります。

ここは、胃腸の調子が悪いと青いスジとなって現れたり、肝臓に異常があると肝斑といつてこの部分が悪くなったり、慢性の疾患の場合には経脈が黒く見えるとも言われています。これらのように、このツボは胃腸や肝臓に深く暴飲暴食で胃腸や肝臓の調子を崩した時や疲れた時などに用いられます。

増える事も出来ないとても小さな生物? というか物質です。しかし、ウイルスは細胞の中に入り込んで栄養を得て増殖することができ、ウイルスの付いた何かを触った手で食べ物を食べたり、くしゃみや咳で空気中を浮遊するウイルスを吸い込んでしまつたりする事で、感染症を発生します。

細菌は、ウイルスと違って、栄養さえあれば自ら動き増殖していく事ができますが、この働きを阻害する事で細菌をやっつける事もできるわけです。この薬を抗菌薬、または抗生物質といいます。

どの生物の、どの細胞に入り込めるかはウイルスによって違うので、カゼのウイルスなどは鼻や喉などの上気道にしか発症しませんし、ノロウイルスは消化器にしか入り込まないので、嘔吐や下痢の症状しか起こしません。

このように、ウイルスと細菌は、似てはいますが、全くの別物なので、カゼを始めインフルエンザにもコロナウイルスにも抗菌薬は全く効きません。そして、仕組みの違うウイルスの増殖を抑えられる薬はインフルエンザを始めごくわずかにしかまだありません。

このようにウイルスに感染する事によつて起こる感染症ですが、他にも非常に似た感染症を起こす原因として細菌があります。

現在コロナウイルスに対しては、対症療法しかありませんので、手洗いがいいをして、しっかり休養して、鍼灸を受けて免疫力を上げて防いでいきましょう。



# 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

### 啓蟄

(三月五日)

地中で冬ごもりをしていた虫たちが、早春の光を浴びて温もった土を啓き、這い出してくる、という意味です。「虫」とはいいますが、この場合はいわゆる昆虫ではなく、蛇や蛙、トカゲなど、土にひそんで冬を過ごす様々な生き物を指すとされます。

### 『常に支えられている自分』

私たちの人生は、常にどこかで誰かに支えられているものです。それを、まるで一人で生きてきたかのように思った時に、思わぬ『迷い道』に踏み込んでしまったり、人を無視するような生き方をするようになってしまったり、自分自身の好きなように生きていくことを振り返り、支えられている自分を再確認しましょう。

さらに、支えてくれている多くの人々に感謝の念を持つことができれば、自然に「その人々に何かお返しをしたい」「自分も誰かを支えられるようになりたい」という気持ちが生まれてくるものです。そして、この気持ちで、暗く沈んだ心を前向きな心に変えていくことになるのです。

「一日一話」より

七十二候 (三月二十五日～二十九日頃)

### 桃始笑(ももはじめてわく)

桃の花が開き始める頃です。現在多くの方が新暦三月三日に行っている雛祭りには、本来、桃の節句と呼ぶには時期尚早のようです。今も、旧暦に従い四月初旬頃に雛祭りを行う地方もあるようですが、そうしたところでは、まさに木々に咲き誇る桃を見ながら、女兒の成長を祝うことができるでしょう。



### 句のさかな

### 蛭烏賊(ホタルイカ)

胴長7センチ程度の小型のイカですが、体中に約1000個の発光器を持ち、日没から夜明けにかけて、青緑色の光を放ちます。

3月から5月頃の産卵期には富山湾に大群が押し寄せ、あたりは暗闇でも新聞の字が読めるほどの明るさになると言われます。

刺身として生姜醤油で食べる「竜宮そうめん」や、熱湯で茹でて酢味噌和えにしたものが、富山県の郷土料理として知られています。



### 執筆余話

自然には申し訳ないですが、今年の冬は本当に寒くなく、お蔭で人間にとっては過ごし易い冬でしたね。

気が付けば春の足音が聞こえてくる時季となりましたが、今期はインフルエンザの恐怖はどこへやらというくらいコロナウイルスという目に見えない敵に怯えさせられますね。

しかし、コロナウイルスの対策で皆が一生懸命に手洗いがいを心がけるせいか、今年のインフルエンザは過去10年で一番少ないようです。

国民皆保険のお蔭で、罹患したら受診すればよいという心理状況より、罹患したら一大事!!と、自身自身で対策しなければならぬ方が予防効果があるのかもしれないですね。

そして、私は日頃から風邪もインフルエンザも積極的な受診や服薬を勧めておりませんが、今回のように、どの程度の疾患か分からない時こそ、現代医学の力に頼って欲しいと思います。



## 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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉑	29	30	31			