

温篤新聞

通巻129号



「春眠曉を覚えずというものの…」

昨今芸能界を騒がす違法薬物問題。大河ドラマに出演中での逮捕となればどれだけの損失があるか想像できる中でも止められなかった沢尻エリカやピエール瀧、国民的ヒット曲を出してもなお止められない槇原敬之、そして皆様もご存知の田代まさしは4度目の逮捕です。これらの事件だけでも薬物依存からの離脱の難しさを察することができるとは思いませんか？

この季節は春眠曉を覚えずと言うものの、朝日の昇るのが早くなり目覚めが早くなつてしまったり、年度またぎで環境が変わったり忙しかったりで睡眠障害に悩まされがちで、つい手を伸ばし易いのが、ベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤。代表的なものに『デパス』があります。84年に発売されて以来、不眠や不安、肩こり腰痛、頭痛を解消する薬としてごく普通に処方されてきましたが、依

医食同源

キャベツ

キャベツに含まれるビタミンUやKは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療に良いとされ、また痛風発作を予防するとも言われます。ビタミンKには、血液の凝固作用があるため、胎児や乳児の脳内出血を防ぐとされます。妊婦や授乳中の母親が摂ると良いでしょう。他にジアスターゼなども含まれ、消化を助けます。外葉と芯の近くには多量のビタミンCを含み、さらに外葉にカロテンを含んでいます。これらには抗酸化作用、免疫強化の作用があります。



今月のツボ

温溜(おんる)

「温」はあたたかい・やわらぐを、「溜」はたまるを表しています。このツボ名は溜まってしまった経水を和らげるという意味を示しています。このツボは別名「蛇頭」とも呼ばれます。これは手の平を力一杯握った時に肘からこのツボ辺りまで盛り上がる筋肉の様が、まるで蛇の頭の部分のように見えるところから由来し



場所は、手の甲を上向きにねじった時、前腕の肘と手首の真ん中に位置する場所です。手親指側の側面になります。三里穴から指幅三本分ほど手首よりに取ります。手足の筋肉痛、神経痛、肩から肘や背中にかけてのこわばりや痛み、歯痛、痔、口内炎などの治療に用いられます。

存の危険性が指摘され、3年程前に「麻薬及び向精神薬取締法」によって向精神薬に指定され、麻薬と同列扱いになりました。それにより処方厳格化され、今まで服用されていた方々が依存に苦しむ問題となっています。

十年の時を経て、突如違法薬物になる事もあります。

一般に依存をきたし易い薬物というのは、即効性があり効果を感じやすい反面、持続時間が短いので効果切れも実感し易いものです。始めは必要で服用していたものの、薬が必要でなくなったか否かは中止してみないと分からないため、中止による離脱症状の不安等があるとついでまた使用して止められなくなりやすくなります。

例えば、1957年から販売されていた向精神薬「ベゲタミン」や1977年から販売されていた睡眠薬「エミリン錠」は、特有の高揚感を得られる事から乱用されるようになり、つい数年前に販売中止になりました。長年安心して使用していた薬も、法律一つで突如違法薬物になるのです。

薬を服用すれば大丈夫だが、やめるとまた欲しくなる。止めたくても止められない。合法的な薬とはいえ、これは依存症意外の何物でもありません。今まで普通に処方されていた薬が、数

睡眠障害の多くはストレス等のメンタル面や精神疲労による高ぶりが原因のため、睡眠薬を飲み続けても不眠症状が根本的に改善することはなく、飲まないと思えないという悪循環に陥るだけです。睡眠に限らず生活レベルの慢性症状での長期の服用はよくよくの検討をお願いします。



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

清明

(四月四日)

春の暖かな陽射しの中、まさに天地万物が清らかな明るさに輝いている様を表す言葉です。中国では古くからこの清明節の時期に、先祖の墓参や「踏青」といって、野に出て春の緑を満喫するなどの行事が行われました。

『親が変われば子も変わる』

親が子供に対して一方的に命令したり、威嚇的な言動をとるだけなら、親子の望ましい信頼関係は生まれません。親が子供の意見に共感し、子供の気持ちを理解しようと努めることによって、子供も自分の心を開いていきます。そして子供が「自分は親から理解されている」と気づいた時、親と子の信頼関係は築かれていきます。

愛育病院名誉院長の内藤寿七郎氏は「子供を責める前に、親の態度や家庭内に問題はないかを反省する必要があります。思い当たる節があれば、何よりも先に親自身が変わっていかねばなりません。親が変われば、子供も必ず変わってきます」と述べています。

「一日一話」より

七十二候 (四月九日～十三日頃)

鴻鴈北(こうがんかえる)

冬を過ごした雁が北国へと去って行きます。雁は「かり」とも読んだり、また鴈と書くこともあります。季節の訪れとともにその姿を現す候鳥として、春に飛来し秋に去る燕と対をなして、暮らしや文学の上で親しまれてきました。群れをなして生活し、連なって飛ぶ様子が見られます。



旬のさかな

鯉(カツオ)

肉が柔らかく、鮮度が急に落ちるので、鎌倉時代頃までは、主に乾燥させて堅くして食材としていたため、「堅魚」と呼ばれていたものが、音がなまって「かつお」となり、字も堅と魚をくっつけて鯉となったという説があります。

近世に入ると、生食の習慣が定着し、気の早い江戸っ子は、4月下旬頃から5月半ば頃に伊豆半島周辺で獲れる初鯉を何より賞味し、大金を投じて惜しまぬ人も多かったです。

料理では、皮つきのまま火であぶって氷水で冷やして作る「たたき」が人気です。



執筆余話

いよいよコロナウイルスの感染もパンデミック宣言がされ、いつまで続くのか?という不透明感で不安が募る日々ですが、暖かさと共に終息に向かう事を願うばかりです。

当院にとっても対岸の火事ではなく、私を初め患者さんに陽性反応が確認されれば大変な事になります。

9年前の東日本大震災の際に、ガソリンが不足し、患者さんが来られなくなり恐ろしい思いをした経験が頭をよぎります。

しかし、そんな中でも時間を作って頂き「こんな時こそ鍼灸で免疫力を上げないと!!」と御来院頂き有難い限りです。

気を付けるといつても目に見えない敵だけに、消毒したり、マスクをしたり、タオルをまめに交換したり etc. 出来ることを行っていくしかありませんが、コロナ対策をはじめ引き続き皆様の健康のお役に立たせて頂ければ幸いです。



4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		