

温篤新聞

通巻134号



「免疫力を上げるには？」

国の緊急事態宣言により一旦は終息方向に向かったのかと思われていたコロナの陽性患者数も、最近は全国津々浦々で増加の一途を辿っています。患者数だけではなく、重症者数や死者数、陽性率などの中身をしっかりと見ていかなければいけないのですが、大きな数字を提示されてしまうとつい不安な気持ちが増え、煽られてしまうものです。

二次感染を未然に防ぐために致し方ない策とはいえ、この数字が独り歩きしてしまうのも問題です。この免疫機能は酵素の働きから来るもので、消化や吸

収、代謝の促進など生命活動に関わる酵素は体温が36.5～37.0度が一番活発に働きます。しかし、体温が1度下がると酵素の働きは低下してしまい、免疫力は約30%低下すると言われています。

そして、この免疫機能の約7割が腸に存在しています。それは、腸が口から続く一本の管のような構造で、常に外界の異物が運ばれやすい環境にあるからです。ですから、腸内環境を整える事は非常に大切で、発酵食品や食物繊維の摂取を意識するのも良いと思います。また逆に安易な抗生物質の摂取は、必要な腸内細菌も退治してしまうため気を付けて用いなければなりません。

医食同源

ブドウ

ブドウの糖質は体内で素早くエネルギーに変化するので、疲労回復、病中病後の栄養補給に即効性が期待できます。また尿の出をよくし、腎機能を高めて、むくみも解消してくれます。また、喉や肺を潤すので、咳を鎮める作用もあります。

ブドウの皮や種子には、抗酸化物質や血栓ができるのを防ぐポリフェノールが含まれているので、脳卒中や心臓病の予防にも効果的です。

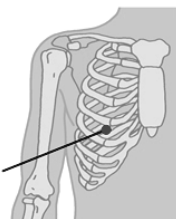


今月のツボ

乳根(にゅうこん)

乳房の根元の部分にあることから、このツボ名が付いたと言われている。

場所は、第5肋間(第5肋骨と第6肋骨の間)を、身体の内側から左右へ指幅3～4本分外側にたどったところにあります。乳首の中央からは指幅2本ぐらい下がった所になります。



乳腺炎、母乳が出にくいなどの乳房の症状に効果があります。その他、胸・腹部が張って痛む時や、急性の熱性病でふくらはぎが張る、けいれんが起る、肋間神経痛などの場合にも用いられますが、実際の臨床ではあまり用いられません。

免疫力を下げてしまっている人も増えています。

東洋医学には『内傷なければ外邪入らず』という言葉があります。これは身体の中が弱っていないければ、外からどんな刺激を受けても病気になるという考え方です。学校で食中毒が流行しても大丈夫な人がいたり、感染症が世界中で流行しても大丈夫な人がいるのは、内傷が無いお蔭だと考えます。

内傷を作る原因は、気候や飲食、日常生活や心の在り方などがあるとされますので内傷を作らないというのはなかなか難しいものですが、経絡治療で、この内傷を未然に補えるからこそ、経絡治療が免疫力を上げると謂われる所以なのです。



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

白露

(九月七日)

昔の人は、草木に降りた露が白濁したように見えることを、夏から秋への交代期の目印としたそうです。昼間の残暑はまだまだ厳しい時期ですので、白露という言葉にせめて涼しさを感じとりたいたいものです。

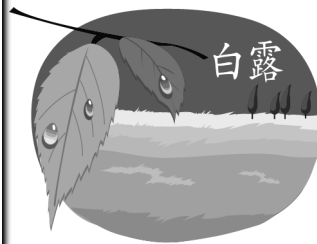
『まじころのプレゼント』

老いたる親、あるいは近隣で身近に接する高齢者のために、私たちはどれだけ愛を注いでいるでしょうか。

私たちが年老いた時、子供たちの真心が欲しいのなら、今、私たちは、自分の真心を親に差し上げるべきでしょう。親は、それをどんなに待ち望んでいることでしょう。自分はいないが、自分の子供からはして欲しいというのでは、それはあまりにも虫がよい考え方です。

高齢者の直面する問題は、実に若い世代自身の問題でもあるのです。自分たちも、あつという間に高齢者になるのですから、今日ただ今の生き方が、自分自身の高齢者の生き方を決める、最も大きな要素になるのです。

「一日一話」より



七十二候 (九月十二日～十六日頃)

鵲鳴(せきれいなく)

鵲を知らなくても、チチチチチという高い鳴き声に聞き覚えがある人も多いはず。水辺に棲みますが、民家の軒下や石垣にも巣を作る身近な存在です。ピンと伸ばした尾を上下に振りながら、ちよこちよこ歩く様子からイシタタキなどの異名が付けられました。「古事記」にはイザナギノミコトとイザナミノミコトが愛を交わす際に、鵲の尾の動きに倣ったというくだりがあり「オシエドリ」ともいわれます。



季節のたのしみ

秋の雲

日に日に空が高くなり、雲の表情も秋めいてくる頃です。夏の入道雲に代わって、秋空の主役を務めるのは絹雲(キヌグモ)や鱗雲(ウロコグモ)。鱗雲は鰯雲(イワシグモ)や鯖雲(サバグモ)とも呼ばれ、羊の群れを思わせるふんわりとした雲が青空に浮かびます。

しかし、これらの雲は実は低気圧が近づいてくる前触れなのです。

数日後には低気圧が日本付近を通過してシトシトと雨を降らせるでしょう。



執筆余話

長引いた梅雨のせいかな!? お陰か!? 暑さに悩まされることの無かった7月が嘘のような8月の暑さの夏になりました。この後もこの暑さが続くのか、それとも早い秋が訪れるのか分かりませんが、ここ数年で暑さのカテゴリが一段上がった気がします。

数年前までは「エアコンは身体に良くないので控えて下さい」と言っていました。近年は「身の危険がありますので、適宜使用して下さい」とお話しています。

それでも『冷え』による弊害があるのも事実なので、withコロナではありませんが、with猛暑でエアコンを用いながら、如何にして乗り切るかが大切になってくると思います。

冷えた分、運動やお風呂で汗をかいったり、冷える分、冷たい飲食を減らしたりと気を付けて猛暑の夏を乗り切ってください。



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	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			