

温篤新聞

通巻148号



『最高の感染症対策とは?』

瞬く間に季節は進み、気温は下がりが空気も乾燥し、コロナに限らず感染症が増加し出す季節を迎えました。昨年同様に普通のカゼすらひかないような生活に注意が必要です。

辛いな事に一時のコロナ陽性患者数が嘘だったかのように減りましたが、治療薬が出来たから安心、ワクチンを打ったから安心というのは、根本的には何の解決にもつながりません。

おそらく今後は変異の早い新型コロナウイルスも、インフルエンザや一般的な感染症と同様に、共存していく時がやって来ると思っています。

医食同源 干し柿

干し柿は生の柿に比べて、甘味は4倍、カロテンは2倍に増えています。血管や腸を収斂させる働きがあり、止血や下痢止めの効果があります。

身体に潤いを与えて、喉の渇きを癒し、胃の調子を良くする作用もあります。食物繊維が豊富なので、便秘の解消にもお勧めです。



今月のツボ

大敦(だいとん)

「大」は、重要であるという意味です。「敦」は、身体のエネルギーが滞って流れない状態のことで、従って大敦というツボ名は、この重要な部分に身体のエネルギーの流れが滞ってしまい、邪気が溜まってしまふ所という意味になります。



側腹部から下腹部、下腿部内側にかけての痛み、心痛、てんかん、みぞおちの痛み、睾丸が上がつて痛む、睾丸が腫れる、等に用いられます。その他、子宮からの出血等の婦人科系の病気、精巣炎等の男性性器の病気などにも用いられます。

が正常に機能しているかいないかの違いなのです。

カゼのウイルスはどこにでも存在している、風邪を引いたのは、身体を冷やしたことで免疫力が低下したことが原因なのです。

裏を返せば、どんなにウイルスが存在しようが、しっかりと免疫力さえ働いていれば、粘膜にウイルスがいてもやつつけて発症を防いでくれるのです。

ですから、もしウイルスをもらっても感染しない、感染しても発症しない、発症しても重症化しない、そのようなように免疫力が正常に働いていることが大切なのです。

ウイルスが体の中に入った後にどうなるかを決めているのは、実はウイルス自体ではなく、その時のあなたの免疫機能の状態次第だという事に気がつかなければなりません。

ウイルスを身体に入れないことばかりや、入ったとしてもワクチンが防いでくれると安心して、普段から免疫力が下がるような生活をしていては本末転倒なのです。

病気を作るのは私たち自身である事に気づき、病気になってから対処するのではなく、病気を未然に防ぐ事にフォーカスしなければなりません。それには、経絡治療を受けることをはじめ、普段の食べ物や生活で免疫を上げること、下げないことが最も重要なことなのです。

しかし、普通のカゼよりはインフルエンザ、インフルエンザよりは新型コロナウイルスというように、より感染力が強くなれば、より免疫力が落ちないよう心がけが必要になります。



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。

その抛り所となったのが、『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。

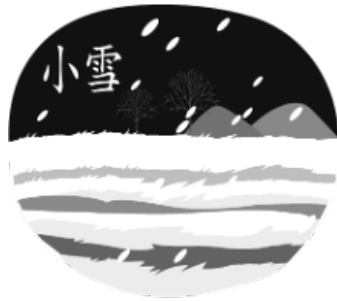
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

小雪

(11月22日)

北風の冷たさが、日々はつきりと感じられるようになります。北国では里にも雪がちらつくことがあります。まだ本格的な寒さには至りません。ちよつとした雪、の意としての「小雪」です。



『無責任は自分と社会をむしばむ』

みんなが、自分の責任を考えない生き方を続けていくと、どんなことが起こるのでしょうか。それは、社会の無責任化を増大させ、住みにくい世の中をもたらしませす。

小さな無責任な心が集まって、社会の一般的な傾向というものを作りあげていきます。無責任な社会、個人の勝手気ままがまかり通る社会は、住み良いはずがありません。

そのための迷惑は、小さな無責任を行った人自身にも、これから同じ社会で生きていかなければならないその人の子供にも及びます。ちよつど「天に唾する」のと同じことといえましょう。

「一日一話」より

七十二候 (12月2日〜6日頃)

橘始黄(たちばなはじめてきばむ)

橘の実が黄色く色づく頃になります。橘とは、古代日本では、柑橘類の総称で、文献にみられるさまざまな「橘」は、色々なミカン類を合わせてこう呼んでいたと考えられます。京都御所紫宸殿前の「右近の橘」は、日本原産の柑橘類とされるヤマトタチバナ種で、文化勲章はこの花をかたどっています。橘の名は「立ち花」に由来するとも、橘になぞらえられる「非時香実(ときじくのかくのみに)をもたらした伝説で知られる田道間守(たじまもり)の名によるともいわれます。

旬のたべもの

海苔(のり)



江戸時代、江戸湾は品川の海で、浅い海底に枝や竹を立て、そこに付着した海苔を採取・利用し

始めたのが、海苔生産の始まりといわれます。その後、上野寛永寺に納めたところ、門主が賞味したので、仏法にちなみ「法(のり)」の名で呼ばれる事になったともいわれます。

もちろん、天然に採取されるものもつと古くから食されていて、面白いところでは、室町時代の教科書「尺素往来」に、海苔を果物などと同じく茶の菓子として用いるとあります。厚さにムラがなく、炙ると一様に美しい青緑色を呈するのが良品とされます。炙る時は、表面を合わせて2枚重ね、遠火に片面ずつかぎすのが定式です。

11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
⑳	22	㉓	24	25	26	27
㉘	29	30				

執筆余話

この新聞が皆様の手元に届く頃は、コロナ陽性者数は少ないままでしょうか、それとも第6波とも言われる波が来ているでしょうか。

PCR検査は粘膜にウイルスや残存が存在するかしらないかの検査なので、陽性者本人が感染しているかしていないかの検査ではありません。しかし、潜在的なウイルスを保持した人が広げないためには必要な検査で措置だったのかもしれない。

しかし、元気で免疫力が旺盛な若者に発症する人が少なかったり、軽症だったり、免疫力が乏しい高齢者や持病を持った人が重症化したり死亡したりするという事は、おもて面の通りなのかもしれません。

歳を取る事には抗えませんが、自らの生活習慣で病気になるないように、免疫力を下げないように、心がける事が最高の予防策なのかもしれませんね。

