

温篤新聞

通巻149号



『日本のワクチン史。』

早いもので今年も年の瀬が迫って参りました。結局今年もコロナで終わる一年となつてしまいましたが、コロナ禍にも関わらず今年も多く患者さんとの出会い、治療する機会を頂き誠に有難うございました。

しかし、今年は昨年とは違いワクチンが普及した事が大きいのではないのでしょうか。今や世界的にみてもトップクラスの接種率になりましたが、実は日本という国は世界でもトップクラスのワクチンへの信用度が低い国で、世界全体では8割近くの人がおおむね安全と考えている

中、日本では4割にも達していません。例えば、日本人がインフルエンザワクチンとコロナワクチンを同時に接種すると聞いたなら「大丈夫かあ…」と不安になるかと思えますが、ワクチン大国アメリカでは「一度で受けられれば手間が省けて助かる」となるそうです。

このような不安感が募るのは日本の歴史的背景が関係しているのかもしれない。

日本の予防接種の歴史は、感染症による死者が戦後に増加したことから1948年に12疾病に対して始まりました。この頃は罰則の付いた義務接種だったというから驚

医食同源 冬瓜(トウガン)

優れた利尿作用があり、むくみの改善や膀胱炎、腎臓病、お腹の張り、下痢などに効果があるとされます。また身体の熱を冷ますので、暑気あたりを癒し、喉の渇きを和らげます。痰の切れを良くし、咳を鎮める働きもあるので喘息にも良いとされます。カロリーが少なく、ダイエット食として水肥りタイプの人に適します。但し、尿が近い人や冷え性の人の多食には注意が必要です。



今月のツボ

尺沢(しやくたく)

「尺」は距離を表す尺で、東洋医学では手首から肘までの長さを一尺とします。「沢」は岸辺に、水草の茂るくぼみにあたりまます。つまりこのツボ名は手首から肘までの長さを表すとともに、肘の曲がり目のくぼみを水草の茂るくぼみに見立てた事に由来しています。



場所は、手の平を上にして肘を軽く曲げると肘の内側の関節部分の真ん中に硬いスジが浮き出ます。このスジの親指側の側面のくぼみに取りまします。
慢性関節リウマチ、五十肩、肘の痛み、上腕から前腕にかけての腫れ痺れ痛みに用いられます。

最近では、皆さんも記憶に新しいと思いますが、2013年に子宮頸がんワクチンによる副反応によってまたワクチンへの不安が再燃され積極的推奨を中止しました。しかしまた中身は何も変わらないまま、世界的には有効性が示されていると積極的推奨への移行が決定されました。

1990年前後には、麻疹・風疹・おたふくかぜの混合ワクチンを受けた子供に髄膜炎の症状が報告された事で、このワクチンは中止されました。当時の健康被害救済認定者が1021人、死者3人となつています。

この裁判で国側に損害賠償を命じられてからは国は接種に消極的になり、1994年の予防接種法改正により義務接種から任意での努力規定に、集団接種から個別接種へと変わっていきまし

た。同様に、2005年には日本脳炎ワクチンが、2011年には小児用肺炎球菌ワクチンが有害事象により一旦中止された後、義務接種から積極的推奨に変わりました。

今回のコロナワクチンでの関連死の疑いが1300件を超える中、この方向性が正しいかどうかは分かりませんが、良き未来が来る事を願っています。



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

冬至

(12月22日)

一年でいちばん昼が短く、夜の長い時期です。そして、これを境に少しずつ日脚が伸びて、春の訪れを待ちわびる人々の気持ちも高鳴ります。



『この世界は、私たちだけのものではありません』

今、私たちが生きているこの世界は、私たちだけのものではありません。つまり、私たちが親・祖先など、前の世代からこの世界を受け継いだのと同じように、私たちは後に続く世代へ、この世界を譲り渡して行く役割を持った存在です。

イギリスの天文学者ウィリアム・ハーシェルは、「友よ、我々が死ぬときには、我々が生まれた時より、世の中を少しなりとも良くしていこうじゃないか」という言葉を残しています。

自然が破壊され、資源が枯渇し、対立・抗争の絶えない、ボロボロの世界を残していくたくないものです。私たちも、次代の人々のために、少しでも住み良くなった世界を用意しましょう。

「一日一話」より

七十二候 (1月1日〜5日頃)

雪下出麦

(ゆきわたりてむぎいずる)

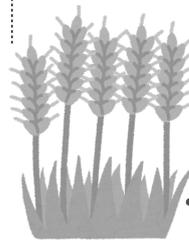
お正月に当たるこの時期、一面の雪景色となる地方も多い事でしょう。その厚い雪の下で、春を待つ麦は、もうひっそりと芽吹きを始めているのです。

麦は環境適応性が大きく、全世界人口の約半数が食糧としてしているとされます。

食用にされる品種は、中東の原産といわれ、基本的には秋に種

をまいて、翌年の初夏に収穫する作物として、

世界的に栽培されています。



旬のくだもの

金柑

直径約3センチと柑橘類でもっとも小さい果実を有します。実はプックリと丸く、熟すと黄金色になります。果肉は強い酸味と淡い苦味をもちますが、果皮は甘く、主に皮を食べます。熟れた実は、生で食す事が出来ませんが、最も賞美されるのは、皮つきのまま砂糖で甘く煮た蜜煮です。あり、正月料理の定番です。

新年を祝う屋内飾りとして使われていた事から、正月料理に登場するようになったともいわれます。



12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	31	

誠に勝手ながら、12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。30日は16時迄。

執筆余話

今年も「はり処 温篤」並びに「温篤新聞」をご愛顧頂きありがとうございます。ありがとうございました。

今年もまた同じご挨拶になるとは思ってもみませんでした。コロナ禍の中にも関わらず治療する機会を頂きありがとうございます。

昨年の4月頃からは、この店はどうなってしまうのか、自分がコロナになってしまったら、クラスターを起こしてしまつたら等々、とても不安でしたが、皆様のお陰で、あと少し気を張り続けたら、なんとかコロナ禍の出口が見えてくるような気がしております。

と言つても、まだまだ世界の感染状況も油断ならない感じですが、ひとまず今年が終わりそうですし、来年こそは、マスクの無い素顔で顔を合わせられる事を願っております。そして、来年も宜しくお願ひ申し上げます。

