

温篤新聞

通巻139号



「感染症の歴史から学ぶ。」

昨年大晦日に東京のコロナ感染者が1000人を超えたかと思っただけで、わずか1週間、2000人を超えてしまい、各地に緊急事態宣言が出されました。今後どうなるか、どうなるか、と不安になってしまっています。このようなパンデミックが起きた後の未来を知る術はありませんが、過去の歴史を知ること、何かみえてくるかもしれません。

まず14世紀にヨーロッパでパンデミックを起こした「ペスト」ですが、これはペスト菌を持つノミがクマネズミに感染させ、モンゴル軍が西に侵略する

のをきっかけに感染を広げたとされています。ペスト菌は数日程度で症状が悪化し、皮膚に黒い斑点を作り亡くなるため黒死病ともいわれました。しかし、多くの死者が出ると同時に、農民奴隷も多く亡くなった事で、奴隷制度が見直されました。また少ない人手でも栽培できるようにヨーロッパでは多く葡萄の樹が植えられ、今ではワインの有名な産地となりました。

現在ではワクチンはないものの、抗生物質のお陰で治療できる感染症にはなりました

医食同源

羅漢果

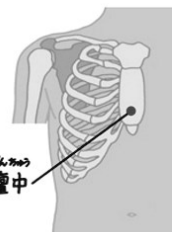
ウリ科ラカンカの乾燥果実です。気道や肺を潤して咳を鎮めます。呼吸器に弱い人が風邪などによつて咳をし、白色から黄色の痰が出る時に良いとされます。ラカンカと赤身の豚肉を煮てスープを作り、咳止めとして服用するか、煎じて飲みます。山楂子(さんざし)と一緒に固形に加工された「羅漢果山楂子晶」は、お湯に溶かして飲むことができます。



今月のツボ

膻中(だんちゅう)

「膻」は、東洋医学でいう心の臓に入るうとする邪気をさえぎり、心の臓を守って包み込む隔膜のことを表しています。「中」は、真ん中という意味です。したがって膻中は、胸の真ん中で邪気をさえぎり、心の臓を守るという意味になります。



場所は、左右の乳頭を結んだ線と胸骨の中心線との交差するところに取ります。

のぼせて息苦しい、咳が止まらない、動悸、息切れ、胸苦しい等の症状を和らげる効果のほか、肋間神経痛、慢性気管支炎、乳房痛、神経症、うつ病、ヒステリー等にも用いられます。

が、今でも年間2000人程の患者が報告されています。

続いて19世紀に入ってから6回もパンデミックを起こしている「コレラ」は、コレラ菌を含んだ下痢や嘔吐物で汚染された水などから感染を拡大させます。しかし、水が原因だということが分かることで、衛生環境の整備が推進されたり、水の消毒技術が進み減少しました。

ただ現在でも衛生環境のよくない地域では年間130～400万人の罹患者と2万～14万人の死者が報告されています。

続いて、黄痘と高熱の症状が特徴的な「黄熱病」は、ウイルスを持った蚊が媒介することで拡散していきます。日本では痒みを与えるだけの敵という存在ですが、一方でマラリアやデング熱などの重篤な症状につながる病を発症させます。

現在でも年間20万人の患者と2～3万人程の死者がみられますが、これを機に

ワクチンの開発が進み、蚊が繁殖しないよう公衆衛生が進歩しました。

このようにみても、実はまだ過去の感染症との戦いは終わっていません。現在進行形で進んでいます。しかし、人類はその度に進化し乗り越えてきたのです。

その中でも「天然痘」は、人から人へしか感染せず、感染したら必ず発症する特性のため、1977年を最後に報告が無くなった事で、唯一抑え込みに成功した感染症です。

コロナウイルス自体はコウモリやサル、猫や犬まで様々な動物が感染源となつていて、おそろく絶滅することは難しいでしょうが、弱体化するなどして恐れることのないレベルとなり、皆様は心穏やかに過ごせる日が早く訪れること願っております。



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。

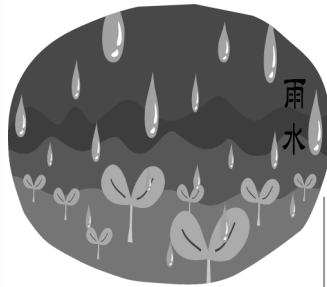
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

雨水

(二月十八日)

この頃になると寒さがほんの少し和らぐのが感じられます。厳しい冬の間に降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていきます。



『心を開いてこそ相手に共感できる』

私たちは、どんなに充実した時間を過ごしても、それが自分ひとりの体験であっては寂しいものです。美しい夕日に我を忘れて眺めている時、だれか横にその気持ちを共にしてくれる人がいると、私たちの喜びは二倍にも三倍にもなります。また悲しみを共有してくれる人がいると悲しみは半減するといえます。

しかし、いつも一緒にいる夫婦や親子の間でも、心から喜びや悲しみを分かち合うことは、なかなか難しいことです。私たちは相手が自分の気持ちを分かってくれるものと思いがちですが、まず、自分が心を開いて、相手の喜びや悲しみを受け入れてこそ、心の触れ合いが生まれ、充実した共感の時間が生まれるのです。

「一日一話」より

七十二候 (三月一日〜四日頃)

草木萌動(そうもくめぼえいずる)

今年も、新しい命が春の訪れを感じ、土の中や枝々からいつせいに芽生え始めます。山々がみずみずしい緑一色に覆われるのはもう少し先ですが、ふとした時、足元や庭木にほんのりと薄緑に色づく芽を見つけると、何故か優しい気持ちになれるものです。



旬のやさしい

山独活(ヤマウド)

ものの役に立たず、図体ばかり大きな男のことを「独活の太木」といいますが、これは成長しすぎたウドは食用に適さず、かと言って木材としても使い物にならないこと由来しています。茎の高さは2mにも達しますが、地上部分が20cmを超えると、山菜としての価値がなくなってしまう。野生のものを山独活といい、遮光して栽培したものを白独活と呼びます。どちらとも酢味噌和えやキンピラ、天ぷら等にして食します。



執筆余話

皆さんは、世界最大の自転車レースの祭典『ツール・ド・フランス』をご存じですか？昨年自転車を始めたのをきっかけに、患者さんからの勧めで見ると、すっかり虜に。そういえば、高校生の自転車競技部をテーマに描いた漫画もあったっけと『弱虫ペダル』のアニメを見てみたら、またまた虜に。これは面白いと息子たちに勧める。これは面白いと息子たちも虜にと、これまた息子たちも虜に。このめっちゃ寒い冬の日でも、私のロードバイクに乗って楽しんで、転んで、傷つけて(涙)乗っています。青春は何歳になっても謳歌できるのかも知れませんが、やっぱり仕事の事、怪我の事、肉体の事etc.考えるとなかなか難しく、若さっていいですね。そんな若い世代の者たちの限られた時間の青春を、コロナのために我慢させられるのって酷なことのように思ってしまう。何が正しくて何が間違いないのか…



2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						