

# 温篤新聞

通巻140号



## 『あれから10年：東日本大震災』

時は2011年3月11日、午後2時46分。東北地方太平洋沖でマグニチュード9.0の地震が発生しました。遠く離れたここつくばでも震度6弱の揺れが観測されました。激しい揺れ、海からの津波、ライフラインの寸断、様々な出来事が脳裏に焼き付いている事と思います。

合室の本棚にも置かせて頂いております。「原発事故と福島農業」という患者さんから寄贈頂いた本を参考に書かせて頂きます。

しかし、10年という年月で少なからず薄らいできてしまっている事もまたあるのではないのでしょうか。

東日本大震災の原発事故で自然環境中に放出された主な放射線核種はヨウ素131、セシウム134、セシウム137でした。ヨウ素は半減期が8日、セシウム134は半減期が2年なので、ヨウ素は1ヶ月、セシウム134は7年で10分の1になります。セシウム137の半減期は30年もあるため、10分の1になるには100年もの期間を要してしまうので

このように、10年という年月で少なからず薄らいできてしまっている事もまたあるのではないのでしょうか。

東日本大震災の原発事故で自然環境中に放出された主な放射線核種はヨウ素131、セシウム134、セシウム137でした。ヨウ素は半減期が8日、セシウム134は半減期が2年なので、ヨウ素は1ヶ月、セシウム134は7年で10分の1になります。セシウム137の半減期は30年もあるため、10分の1になるには100年もの期間を要してしまうので

## 医食同源

### レモン

唾液の分泌を促し、体内の潤いを増して、ほてりやのぼせ等の余分な熱を冷まします。気管支炎や夏の暑さによる喉の乾き、食欲不振などにもよく、疲労回復にもよいとされます。また胃をスッキリさせて働きを活発にするので、妊婦の食欲不振にもお勧めです。

ビタミンCが豊富で、シミやソバカスを防ぎ、美肌作用にも効果的です。血中の老廃物を排泄する働きや利尿作用もあり、動脈硬化の予防やむくみの解消にも効果的です。



## 今月のツボ

### 風池(ふうち)

風池は「風邪入りて邪氣溜滞する」と言われるツボです。東洋医学でいう邪気とは病気の原因の事で、寒・暑・風・湿・熱・燥・火の七つがあります。その中の風邪の邪気、すなわち『風邪』が人体の中に入って、池のようにたまる所が風池というわけです。



場所、首の後ろの髪の生え際で、僧帽筋という二本の太い筋肉の間、住居周辺や農地などは時間の経過や除染作業によって低減されていきますが、森林は除染作業を行おうと思っても大量の汚染廃棄物の貯蔵場所の問題であったり、急峻で複雑な地形の日本の森林は土木的作業が難しい等の問題でなかなか進まないのが実情のようです。これは森林が国土の71%という大きな面積を占める福島県にとっては大きな問題となっています。

両側をわずかに離れたくぼみのあたりにあります。風邪をひいて頭が痛い、後ろ首が凝る、身体の節々が痛い、熱っぽい咳が出る、だるい等のさまざまな風邪の症状に用いられます。その他にもめまい、立ちくらみ、乗り物酔い、目の疲れなどにも用いられます。

栽培用の原木生産が全国一の実績を誇るほどの主要な生産品目となっていました。これには30〜40年という長い期間をかけて移行してきた事業であるにも関わらず、あの日の出来事一つで完全に停止してしまつたのです。

放射能汚染の終息は最終的には時間に委ねるしかないのかもしれないが、人は失敗から学ぶ生き物です。現代文明や科学が進んだお陰でハイリターンを得ている分、ハイリスクに備えておかなければなりません。また原発事故が起こる事は望みませんが、同じ失敗を繰り返さないよう、原発を稼働する以上、次にまた事故が起こる事を前提に社会全体が備えておくべきだと著者は述べています。

林業という丸太から木材を生産する事を思い浮かべますが、現在は需要の低下や安価な外国産などの影響もあり、福島の林業は広葉樹によるキノコ



## 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「横道」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

#### 春分

(三月二十日)

秋分と同様に、昼と夜が同じ長さになります。いよいよ本格的な春の到来です。日増しに強くなる陽射しを感じながら全国の桜の開花を聞く、一年で一番心がウキウキする時期です。また学校、職場での送別や転居など、生活の変化が多いのもこの時期です。

#### 『困難を乗り越える力』

私たちは、突然やってくる困難に、ともすれば悲観したり、不平を抱いたり、自暴自棄に陥つたりするものです。もちろん、その苦しみは、味わった当事者にしか分からないものでしょう。しかし、その苦しさが与えられた意味に気付いていくことによって、家族との深い絆や、自分を支えてくれるたくさんの人との出会いに、改めて気付くことができるでしょう。その時、私たちは困難を乗り越えていく勇氣と、前向きに生きるための大きな力を得ることができるとは思いません。どうか、どのような困難に直面しても、それを自分に与えられた試練と受け止め、自分自身を向上させていく絶好の機会と考え、前向きな態度で努力していききたいものです。

「一日一話」より

七十二候 (三月三〇日～四月三日頃)

#### 雷乃発声

(かみなりすなわちこえをはつす)

桜も盛りを過ぎると、冬の間は鳴りをひそめていた雷が、再び遠くの空で鳴り始めます。春の雷は、ほとんどが寒冷前線の通過などによって起こるもので、雹を降らせて作物に被害を与えることもあります。また、この時期には降雪が見られることもあり、定まらないうちが、まだ春浅きを感じさせます。

#### 季節の花

#### チューリップ

赤・黄・ピンク・紫・白…と色とりどりに咲き、春の庭を彩る花です。

紀元前には、トルコで栽培が始まったといわれ、名も花の形が頭巾に似ていることから、トルコ語でターバンを意味する言葉に由来しています。16世紀末にオランダに移植されてからまたたく間に流行し、稀少な球根は、約五万平方メートルの土地と交換されるなどしました。

日本に入ってきたのは、江戸末期のことです。当時は鬱金香と呼ばれていました。

花言葉は色によって異なり、赤は「愛の告白」、雑色は「美しい目」となります。



### 3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	31			

#### 執筆余話

ホームページ上のブログにも書いたのですが、昨年末に使用していたパソコンが突如壊れてしまいました。ちょこちょこ起こる不具合にストレスを感じていた今までのパソコンへの嫌気と、Macへの憧れもあったので、これを機にパソコンをAppleのMacに変更しました。

しかし、今までの新聞作りはOfficeのpublisherというソフトを使っていたのですが、Macでは使えなくなってしまう。Appleのpagesというソフトで、一から操作方法を調べながらのレイアウト作りの作業になってしまいました。

慣れないソフトでの作業で、思い通りに行かない部分もあり、どこか変な所もあるかもしれませんが、引き続き温篤新聞をご愛読頂けると嬉しい限りです。

無事、3月号が間に合い安堵です…(汗)

