

# 温篤新聞

通巻141号



## 『その不調、気象病!?』

花粉症に悩む方には大変申し訳ないのですが、寒さ厳しい冬もようやく終わりを告げ、三寒四温を経ながら本格的な春の到来の季節となりました。花粉症が無い方でも、季節風が強まり低気圧と高気圧が入れ替わり立ち替わりやってくるこの季節には不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。

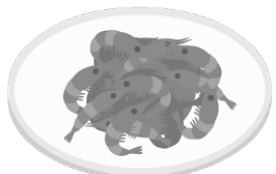
以前から「今日は頭が痛いと思ったら低気圧が近づいている」と天気図を当ててしまうお天気お姉さんの存在の方がいま

したが、少し前までは頭痛やめまい、疲労感、関節痛などの訴えがあるのに、検査で異常が診られ無いので、原因が特定できず、気のせいとか気合が足りない等で理解されないことも多くありました。しかし、近年では気候変化の激しい季節の変わり目や梅雨や台風時期などに特に症状が起り易いため気象が関係しているのではないかと考えられるようになりました。そして、このような症状を「気象病」と呼ぶようになりまし

## 医食同源 サクラエビ

エビの旨味成分であるアミノ酸の量は、殻ごと食べられるサクラエビなど干しエビに多く含まれます。他にも、カルシウムやタウリンも豊富です。そのため、滋養強壮の作用もあります。

さらに母乳が出ない時や、皮膚病、リウマチにも良いとされています。干しエビは高温で加熱すると、アミノ酸と糖分が結合して、良い香りが出ます。エビには糖分が少ないため、加熱する際に砂糖などを加えると、旨味が増します。ただし、アレルギー体質の人は、蕁麻疹などの症状が出る可能性がありますので、注意が必要です。



## 今月のツボ

### 築竇(ちくひん)

「築」は、きざくという意味です。「竇」は、敬し待つ人・したがう・みちびくという意味ですが「竇」に「月」(にくづき)を付けると「臆」すなわち足のすね、膝下を表す文字となり、膝下の骨である脛骨のことを指します。したがって築竇という名は、脛骨の後ろで、歩くと筋肉が突き上げられたように盛り上がったところにある重要なツボという意味を示します。



場所は、内くるぶしの中心から指幅5本分ほど上がった高さで、向こうずねの後ろのへりから指幅1本分ほど後ろにあります。のぼせ、冷え、二日酔いや乗り物酔いによる吐き気や嘔吐、膝下からふくらはぎの後ろ側の痛み、てんかんや引きつけ、頭痛、腰痛、の他、前立腺の病気や下痢などのような下部の痛みにも用いられます。

気象病の原因は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因と考えられています。特に気圧の変化による影響が大きき、気圧の変化を感じるセンサーである内耳の前庭器官が過敏に働いてしまい症状を表します。

ようやく現代医学も気が付いたのか、気象の変化と言うのは昔々からあったもので、古くから東洋医学では外因として気象の影響を捉えていました。

外因とは、気候からの影響を風邪(ふうじゃ)・熱邪・暑邪・湿邪・燥邪・寒邪のそれぞれが外邪として身体に入り影響を与えると考えます。

この春の時期は、季節風によって

高気圧と低気圧が早いタイミングで入れ替わり風が起り易く、風の邪気に侵され易くなり、のぼせるような状態になり、頭痛やめまい、肩こり等の気象病にある症状を起し易くなります。

外因つまり気象自体はどうこうできませんが、東洋医学の養生法に「内傷なければ外邪入らず」という言葉があり、身体の中が弱っていないければ外から刺激を受けても病にならないという考え方があります。

自律神経が乱れ易い身体に優しい現代生活から離れるのは難しい分、内傷を作らないよう東洋医学を利用して養生を心がけて下さい。



## 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。

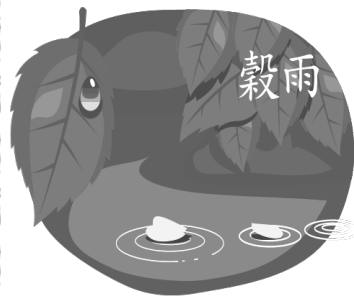
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

### 二十四節気

#### 穀雨

(四月二十日)

地上の穀物に実りをもたらす雨が降り注ぐ、という意味です。必ずしもこの時期に雨が多いというわけではありませんが、しつとりとした春の雨がやや長引けば、菜種梅雨などと呼ばれることもあります。



### 『大人のモノサシで測らないこと』

教育で大切な事は、子供の素質や可能性を伸ばし、育てていく事です。そのためには、子供に自らやる気を起こさせる事です。強制や強要の教育ではなく、自発性を育てるしつけや教育が大切になってくるのです。

親は、子供自身の伸びようとする芽を大切にしたいものです。親から見ると不満足であっても、決して大人のモノサシで子供を測るようなことをしたり、子供の未熟さや欠点の面だけを見て神経質になったりしないで、子供を正しく理解すべきでしょう。また愛情は、ややもすると「溺愛」や「ネコかわいがり」という形にもなりがちです。子供の世話をやきすぎたりしないように気をつけたいものです。

「一日一話」より

## 七十二候 (四月三〇日～五月四日頃)

### 牡丹華(ぼたんはなさく)

百花繚乱の春たけなわとなり、いよいよ百花の王である牡丹の開花が見られます。中国では牡丹は国を代表する花、王者の象徴として、数え切れないほどの逸話、伝説、文学、美術、工芸に登場します。日本でも、平安時代に観賞用に栽培されるようになって以降、愛好家が増え、また、菊や葵に次いで権威のある紋章としても定着しました。



### 旬のやさしい

#### 蒔(ふき)

数少ない日本原産の野菜の一つです。食用とするのは、地下にある茎から地上へ伸びた葉柄までです。葉が出る前に咲く花茎は蒔の臺と呼ばれます。

あくを除くための下茹での前に、まな板の上に蒔をのせて塩を振り、よく転がして塩をすり込みます。これを板ずりといい、緑鮮やかに茹であがりやすい。ひたし物や煮物とするほか、佃煮風に煮つけるきやらぶきなどが好まれます。

緑色に染めて、砂糖漬けたものを日本ではアンゼリカと呼んで、クッキーの飾りなどに使われます。



## 4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
⑳	26	27	28	⑳	30	

### 執筆余話

すっかりオンラインが定着した昨今、私の仕事には縁遠い話かなと思っていました。私の所属する鍼灸学会の「東洋はり医学会」の毎月の勉強会もコロナ蔓延後から無くなってしまっていたところ、有志が集まったのオンライン勉強会が開催されました。

もう私も古い人間のように、人と人は顔を合わせてナンボでしょと思ってしまうですが、最近の子はSNSの中で育っていて、実際に会ったことも無い人でも繋がってれば友達なんでももんね。

コロナによる時代の急速な変化付いて行けず、元に戻る生活を夢見てしまいましたが、全てで無いにしてもこれからは新しい生活様式なんだなあと思えました。でも、鍼灸の実技の勉強にはやはり直接会わないとなあ…。やつぱ古い!?

