発行元：はり灸 Ontoku 温篤
〒300-2655
つくば市島名諏訪D8街区10画地
☎029-836-1789

【診療時間】
平日 9:30～19:00
水曜・土曜　9:30～16:00
定休日　日曜・祝日

毎月20日発行

2021年５月号
https://www.on-toku.com

温篤新聞

通巻142号

『いつ頼るの？今でしょ!!』

「目に青葉、山ホトトギス、初鰹」そんな言葉がピッタリの初夏の陽気。だんたんと過ごし易い時期が短くなる日本ですが、皆様にとっても気持ち良く過ごせる貴重な時期ではないでしょうか。

そうなのです!!この気持ち良くさせてくれる気の働きが気の医学ではとても重要で、天の気が良いと気が巡り気持ちも前向きになれますし、気の元である元気があると気が働き活動的にもなれるものです。

なのに、日常過ごしていると「あれ、頭が痛い」「何した訳でもないのに、肩が痛い」等なるのに、しばらくして気が付くと治っているという経験はありませんか？そのような事を訴えると、周りからは「そんなのは気のせいでしょ」と言われてしまいますが、そう!!それはまさに『気のせい』で、気のイタズラで起きているのです。世間的には『気のせい』という言葉は「あなたの勘違いでしょ」という意味で用いられますが、東洋医学において『気が全身を滞りなく巡っていれば健康』という概念があります。そこに気候の変動、心の変動、食べ過ぎ、寝不足、冷え、ストレス等々の何かしらの影響によって気が滞ることで身体は症状を現します。しかし、身体には元に戻ろうとする働きがありますから、自身の身体に対応するだけの力があれば、自らまた気を巡らせ気が付くと治ってしまうのです。

しかし、気のアンバランスが強かったり、自身にそれだけの力が無いといつまで経っても良くなってきません。このように働きに不具合を生じている状態を「機能的疾患」と言います。検査で異常も見つからず、このような状態はまさに気の病の状態ですから、気の治療を行う経絡治療がお勧めです。

そうは言っても症状を繰り返していると自分自身の自然治癒力を信じることが出来なくなり、つい薬に頼ってしまい、自身の自然治癒力で治すチャンスを失ってしまいます。薬の多くは身体を改善し症状を治すのではなく、身体はそのままに症状だけを抑えますから、繰り返しているうちに自分自身の治す力が低下したり、延いては「器質的疾患」に移行していき、MRIでヘルニアが確認されたり、胃カメラで潰瘍が見つかったりと検査上異常が出てきます。

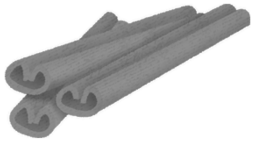
緊急を要する場合は、現代医学の力を借りて処置する必要がありますが、多くの場合、生活習慣を見直したり事象の捉え方を変えてみたりする事と鍼灸治療を併用する事で改善に導いてくれます。

それでも病が進行してしまうと「致死的疾患」に移行してしまうので、その時が来た際は是非現代医学にも頼る事をお勧めします。

医食同源　シナモン

クスノキ科のニッケイの樹皮で、そのコルク層を取り除いた部分を言います。味が辛く、熱性があり、身体を芯から温める力があります。特に下腹部から下方を温め、足の冷え、頻尿、性機能障害、冷えによる腹痛などに効果があるとされます。

女性に対しては、子宮を温め、血行を良くする作用があり、月経痛や月経不順に良いとされます。また発散性があるので、皮膚の膿を排出し治癒を助ける働きもあります。



今月のツボ　印堂（いんどう）

顔の正面にあり、左右の眉の間のちょうど真ん中にあるツボです。仏像の額にも同じものが見られます。

蓄膿症や慢性鼻炎などにみられる鼻詰まりとそれに伴う頭の重苦しい感じ、頭重、息苦しいような不快感を和らげるにも用いられます。

印堂は、慢性的な鼻詰まりをはじめとして、鼻水、鼻血、鼻のツーンと響くような痛みなど、鼻の色々な病気とその症状緩和のために用いられるツボの一つでもあります。また、めまいや子供のひきつけ等の治療に用いられることもあります。

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。

その拠り所となったのが、『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

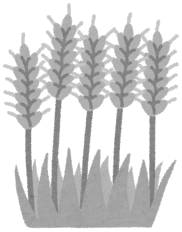
小満（5月21日）

日ごとに上昇する気温に合わせ、万物の成長著しい時期です。畑の麦は大きく穂を実らせ、草木の緑はくっきりと色濃くなってきます。あらゆる生命が天地に満ち始める、という意味の言葉です。

七十二候（5月31日～6月4日頃）

麦秋至（むぎのときいたる）

麦が実り、たわわに黄金色の穂を付ける、麦にとっての「秋」です。ここでいう秋とは、百穀が成熟する時、という意味です。梅雨入りも迫り、東の間の乾燥期ですので、米と麦と二毛作を行う農家では、麦の刈り入れで大わらわです。小津安二郎監督の名画に『麦秋』がありますが、そのラストシーンも、まさに一面の麦畑でした。



『相手を喜ばせる楽しみ』

楽しむという事は、特別な何かを行ったり、特別の場所に行かなければ得られない、というものではなさそうです。

いや、むしろ、私たちの毎日の身近な生活の中に、楽しむ事のできるものが、いっぱいあるのではないでしょうか。そして、楽しむポイントは、自分のことだけにとらわれないで、他人を楽しませ、喜ばせる事にあるようです。

普段の生活の中で、自分だけの事として、当たり前のように行っている事を、今よりもほんの少し、周りの人々にも楽しんでもらえるように、思いやりの心で行っていく事で、自分も周りの人々もずっと楽しい生活が送れるのです。

「一日一話」より

旬のさかな

蝦蛄（しゃこ）

一見、エビに似ていますが、扁平な形とカマキリのような補脚が特徴です。エビほど見栄えは良くありませんが、よくしまった身は、ほのかな甘みをもち、さっと塩茹でにし、ワサビ醤油や酢味噌で和えれば、ちょっとしたご馳走になります。特に卵を抱えた子持ち蝦蛄はエビをしのぐ美味と言われ、通好みの味です。江戸前の寿司種としても知られ、寿司職人の間では「シャコ」という響きが「車庫」を連想させることから「ガレージ」と呼ばれることもあるそうです。

5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					

執筆余話

私のような仕事をしていると年度のまたぎを感じる事なく過ぎ去ってしまうのですが、我が家の子供たちもお陰様で中3、小5、小3と無事成長を遂げてくれていました。

患者さんのご家庭でも、この4月で保育園デビューの親子がおられ、永遠の別れ？のような登園が行われたようでした。

振り返ってみるとあっという間でしたが、大人の都合で向き合ってあげる事もせず、泣き叫ぶ我が子を無理矢理に車に乗せたのを思い出すと果たして良かったのかという思いと、辛い思いをさせてしまった申し訳なさで、目に涙が溢れてきます。

今みたいに家族が一緒に過ごせる時間も限られているのでしょうから、患者さんにご迷惑をかけない範囲で全力で一緒に遊び、今の時間に感謝して過ごせるよう心がけたいと思います。