

温篤新聞

通巻144号



『春だけじゃない気象病。』

西日本では記録的な早さで梅雨入り宣言され、ここ東日本でも観測史上最速で梅雨入りするのかもしれないが、一転その後はまた初夏の陽気に戻り、結果的には例年よりも遅いタイミングでの梅雨入りとなりました。

そうすると今後はムシムシ、ジメジメの湿度たつぷりの空気に包まれて、身体もどんより重たさを感じる方も多いのではないのでしょうか。

4月号でも書きましたが昨今では気象病というものが注目さ

れており、気圧の変化などの影響を受け、頭痛やめまい、吐き気等の症状を表すものです。現代科学では気圧の変化が影響を与えて

ると考えますが、東洋医学では低気圧と高気圧が早いタイミングで入れ替わり風が吹き易く、『風の邪』が身体に影響を与えていると考えます。

しかし、春先だけではなく、梅雨の時期も気象病を訴える方は多くいます。しかし、乾燥した春の季節とはやや訴えが変わってきます。それは東洋医学という『湿の邪』に侵される時期だからです。

医食同源 シンの葉

薬味や付け合わせとして、よく用いられます。魚やカニなどによる食中毒の予防、解毒や消化を助けるなどの作用があります。芳香があり、胃腸の働きを助け、気分を爽やかにする効果もあります。

シンの葉にはアレルギーの症状を緩和する作用もあり、アトピー性皮膚炎、花粉症、喘息などにも効果が期待できます。



今月のツボ 天井(てんせい)

「天」は天部、ここではお臍より上の部分を表し、「井」は泉の湧く場所を表しています。したがって、天部に繋がっている身体のエネルギーの湧く場所であることを、このツボ名は表しています。



場所は、肘を曲げ、肘から肩の方へ向かって指幅一本分ほど上

の窪んだところに取ります。このツボは、首の根本から上腕までの症状によく用いられるため、腕の痛み、肘の関節炎、首の凝り等に用いられます。その他、喉の痛み、頭痛、鼻詰まり、胸痛、腰痛、のぼせ、難聴、食欲不振などにも用いられます。

湿の邪というのは、一言でいうと全身の水の巡りを悪くさせます。外界がほどよく乾燥していればバランス良く外に水は出て行くのですが、この季節はうまく外へ発散されず体内の水の量が多くなり、頭が重くなる頭重感、身体が重くなる疲労感や倦怠感、古傷や関節炎のある関節が鈍く痛んだりします。

その上、気温が高いわけでもないに、ついつい冷たい物を飲んで胃腸を冷やして消化器の働きを低下させたり、また消せば暑いしつければ寒いしと言いつつエアコンのスイッチを入れてしまつと同様に体を冷やし体調を崩したり、むくみを作ります。

また、健康法で一日に何リットル水を飲むと良いなんていうのを聞いたかもしれませんが、乾燥した欧米であれば良いのかもしれませんが、高温多湿のアジ

アにおいてそんな事をするより身体が水を蓄え悪さをしてしまます。胃の中に水が溜まるような方や水を蓄えやすいポチャポチャとした皮膚感の方は特に注意が必要です。

最後に、土用の丑の日というのはご存知かと思いますが、これは夏の暑さで食欲が落ち体調を崩しやすいので、栄養のあるウナギを食べて暑い夏を乗り切ろうというものです。

ウナギというのは商売目的な部分が大きいでしょうけど、暑さの影響を受けて食欲が落ちる時期ということからも分かる通り消化器に負担が大きいという意味ですから、本当は頑張つて食べるのではなく、胃腸を休めてあげるのが良いのかもしれないですね。



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

大暑

(7月22日)

文字通り、一年で一番暑さの厳しく感じられる頃です。うなぎで知られる「土用の丑」もこの期間中にありますし、「暑気払い」と称してのビアガーデンなどの集いも、ひととき賑やかになる時節です。

『親を愛する要』

親は、子供が成長して結婚すれば、これで親の義務が果たせたと、肩の荷を下ろしたように感じ、一面では安心します。しかし、一面では「掌中の珠」を失ったような気持ちにもなるものです。「子供に甘えてはいけない、子供に願ってはいけない。子供の独立を祝福し、子供夫婦の幸せを遠くから見守ってやらなければならぬ」と、自分で自分に繰り返す言い聞かせても、その寂しさはどうしようもないのです。

子供夫婦が、二人で協力してこの親の寂しさを埋める努力をしなかったならば、物質的・形式的にどんなに親に尽くしても、その価値は少ない事でしょう。親を愛する『要』は、ここにあります。



七十二候 (8月2日〜6日頃)

大雨時行

(たいうときどきこふる)

この時期の雨といえば台風や集中豪雨、そして夕立。シトシトというよりは地面を叩く大粒の雨が思い浮かびます。青空に湧き上がる入道雲を夏休みの原風景として記憶している人も多いのではないのでしょうか。

雲の頂が坊主の頭のように見えることから入道雲といわれますが、坂東太郎や信濃太郎、四国三郎、筑紫二郎など、土地や川の名を冠した愛称も多いようです。

旬のさかな

穴子

ウツボやハモと同様でウナギの仲間です。江戸前の天ぷらや寿司が有名ですが、中でも羽田沖で獲れたものがよしとされます。関東の煮穴子に対し、関西では焼き穴子。瀬戸内海に面した明石や赤穂、広島などが産地として名高いです。穴子を使った駅弁も多く、とりわけ広島廿日市の宮島口駅の「あなごめし」は売り切れ御免の人気商品です。愛知県の知多半島では、三河湾の穴子を干物にしたものが好まれます。

稚魚は「のれそれ」と呼ばれ、透き通った身が美味しく、高知県では早春の味覚になっています。



7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

カレンダーによっては19日が祝日のもありますが、正しくは22・23日が祝日のためお休みさせていただきます。

執筆余話

幼き頃から食べ過ぎればお腹を痛めて下す身体でしたが、体力をつけるには、食べる事が最善の道だと思つて頑張つて食べていました。しかし、一向に上昇の気配はない上に、時折、身体がぐわあーと重くなつたり、うまく身体に力が入らないような感覚になつたりというのがありました。梅雨時は余計に身体もだるく重く感じるので、一番苦手な季節でもありました。

しかし、東洋医学に触れ、学び、少食が健康への道だと知り実行してみると、そんな症状に悩まされる事がなくなり、結局は無知なために自分で自分を苦しめていただけだったのだと思ひ知らされました。

今でも湿度の高い梅雨は得意ではないですけど、元気に咲く紫陽花の姿を見れば、梅雨もまた悪くないかも…くらいには思えるようになりました。

