

温篤新聞

通巻160号



『メタボリックドミノ。』

Can You Imagine? あなたは想像できますか? 病へのドミノが倒れ始めていることを...

社会人になりすつかり身体を動かす習慣もなくなり、でも学生時代からの食欲は落ちる事がなく、健康よりも楽しい事を

して過ごしたいと寝る時間を惜しんで遊んでも無理が利いた20代。でも段々と無理が利かなくなってきた30代。それでも生活習慣を変える事が出来ずに段々と体重が増えて来て、いつでも痩せられると思っていたのに止まらない体重増加...

ズバツと耳が痛い事を言っしまし、耳が痛く感じてしまった方の身体の中では、もう既にドミノは倒れ始めてしまっているのかもしれない。

あなたの体の中では、血液中に過剰の糖が流れ血管内壁を傷つけて硬くなつてきています。血管の中には脂であるコレステロールが多く存在し、血管の中がドロドロとした状態になり内腔が狭くなり流れが悪くなっています。そして、お腹周りが太くはなつてきて、洋服選びに困つても、自覚症状で困

医食同源 黒じま

栄養が豊富で、体力や血液を増やす働きがあります。貧血気味の人やめまいや、体のあちこちの痛み、麻痺、便秘などの症状を改善する働きがあるとされます。

また、病後の体力回復、産婦の乳汁分泌の促進や、白髪などにも良いとされます。血糖やコレステロールを低下させる働きもあります。

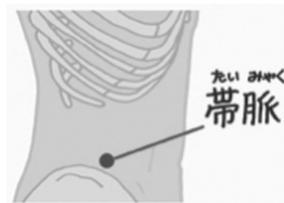


今月のツボ

帯脈(たいみやく)

このツボ名は、身体の色々な機能に関係のあるツボの道すがら、体内で身体を帯のように一回転して、束なるところという意味があります。

また、帯を締めた時の高さにあるツボという意味もあり、この名が付けられたとされています。



場所は、章門という肘を曲げて脇腹に付けた時に肘が身体に当たるところの下にあり、だいたいおへそと同じ高さになります。

腰や背中の痛みが腹に響いて歩けない、腸が鳴って下痢をしている、尿が出ないなどの症状などに用いられます。

る事はありません。しかし、このような状態が続けば必然的に健康診断で「高血圧」や「高血糖」「コレステロール」等の検査項目で異常値を示すようになってきます。でもまだ自覚症状で困る事はありません。

しかし、ここまで来るとドミノは次々と倒れ始め、「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」という診断名が付き、初めて病気という認識になります。しかしまだ、自覚症状で困る事はほとんどありませんので、生活習慣は変えずに薬を飲んで、見た目の数字が落ち着く事で安堵するのです。

そして、「心臓病」「脳卒中」「糖尿病合併症」等を引き起こす事で痛みや苦しみを感じ、ようやく人はドミノが倒れていた事に気が付くのです。

この病態の連鎖を『メタボリックドミノ』と呼んでいます。

しかし東洋医学では、人はそれぞれ生まれながらに線が太いとか細いとか、骨格ががっしりしているとか華奢だとかありますので、体重が何キロ以下であるとか、体脂肪率が何%以下であるとかは目安にはなつても必ずしもそれ以下になる必要はありません。東洋医学に基づき、その人なりに胃腸を休ませ、運動とはいかなくとも、昔の稲作仕事や隣街まで歩くといった運動量を行なつてあげれば、適正な体重なり体脂肪になつていくはずですよ。

たつたこれくらいという日常生活の油断の積み重ねが、1枚目のドミノを倒してしまえば進むでしまします。ドミノが倒れる音を早い段階で聞き付ける事で、倒れるドミノは止まるのです。



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

立冬

(11月7日)

暦の上では、まさに今が冬の始まりです。北国から初雪の便りが届いたり、冬の季節風が吹き始めるのもこの時期です。「今朝の冬」という季語がありますが、これは立冬の日の朝のことです。



『支え合って生きる』

高齢者問題に詳しい心理学者の佐藤眞一氏は、「高齢者の事を弱者という言い方をしますが、これは大きな間違いです。長く生きてきているわけですから、身体的にも精神的にも強者のはずです。『高齢者は強い人であり、自立的な人』という前提を持つ事が大切です」と述べています。

私たちは、お互いに支え合って生きています。生きるという事は、何処かで誰かのお世話になっているという事です。私たちが高齢者の世話や介護にあたる時に「してあげる」というような、上下・強弱の関係ではなく、人生の先輩である高齢者を尊重した上で、その人の気持ちを優しく思いやって接していきたいものです。

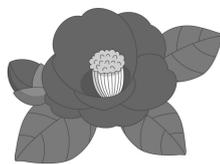
「一日一話」より

七十二候 (11月8日～12日頃)

山茶始開(つばきはじめてひらく)

ツバキ科の花には大きく分けてツバキとサザンカの種がありますが、冬の初めに先駆けとして咲くのは、山茶花(サザンカ)です。垣根にポツリポツリと花をつけ始め、冬の訪れを予感させてくれます。

ツバキ科の仲間には、種類によって開花期がさまざままで、春までの長い期間をかけて咲き分けます。同じツバキ科でも、山茶花と椿は、花の形は非常によく似てますが、花卉の散り方に違いがみられます。



旬のやさしい

葱(ネギ)

宮中の女房詞では葱を「ひともし」、菰を「ふたもし」と呼びました。煮ると甘みが出るので、すき焼きには不可欠ですが、ネギに魚肉類の異臭を緩和する効果があるゆえに考え出された取り合わせだったのかもしれない。

江戸時代の書物『江戸繁昌記』にも「およそ肉は葱によるし」とあります。

マグロのぶつ切りとともに煮ながら食べる「葱鮪(ねぎま)」は、冬の晩酌にもってこいの手軽で美味な小鍋仕立てです。



執筆余話

土曜に御予約頂く一部の患者さん方にはご迷惑をおかけしましたが、今年は6年生の息子の小学生最後の運動会に参加させて頂きました。

今までは仕事を休んで子供のイベントに参加する事はあまり無かったのですが、突然世の中がコロナになり、当たり前前に開催されていた運動会も無くなり、特に私の住む常総市では鬼怒川決壊の際にも中止になり、もはや当たり前前事など無いのだなと痛感させられました。

そんな中、フルスペックとまではいきませんが、ようやく今年も運動会が開催される運びとなりました。小学生最後という事もあり、親子参加での競技もあり、息子に参加して欲しいと言ってもらえたので、大変申し訳ありませんが、お時間を頂いて参加させて頂きました。ありがとうございました。

