

温篤新聞

通巻161号



『コロナ禍を顧みて。』

早いもので、今年も終わりを告げる時期が近づいて参りました。今年もコロナ禍にも関わらず多くの治療する機会を頂戴し誠にありがとうございました。

コロナ対策の世界の動向をみていると日本も春頃には、遅くとも夏までには野外のマスク着用に別れを告げ、感染症法の分類もインフルエンザと同等の5類に変更されるのではないかと予想しておりましたが、残念ながら日本の対策は昨年と変わることなく、本当に欧米と同じウイルスと戦っているのかと疑ったまま今年も終わりそうです。

当初は新型コロナウイルスがどのようなものなのか分からない部分が多かったですし、毒性も強かったもので、様々な対策が必要だったのかもしれませんが、昨年

末頃からオミクロン株に入れ替わり、感染力が強まる代わりに毒性は弱まって来ましたが、それでもメデシアでは数字の切身に触れることなく日々の感染者数ばかりを報道し、国民の恐怖を煽っているようにも感じてしまいます。

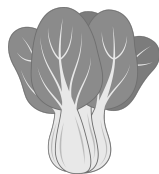
コロナ禍になって3年が経ち、一旦立ち止まり一人一人が何が正しくて、何が必要で、何をすべき

医食同源 チンゲンサイ

カロテンとビタミンCが豊富で、過酸化脂質の生成を抑制して、血液をサラサラにして、動脈硬化を予防する働きがあります。

チンゲンサイなどのアブラナ科の野菜は、イソシアネートという含硫化化合物を含み、活性酸素を抑制して、制ガン効果を発揮します。

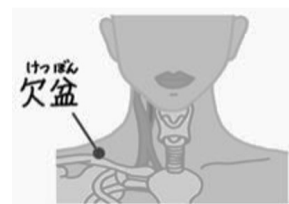
ビタミンCは抵抗力を高め、美肌にも良いとされます。カルシウムも豊富で、骨の強化、高血圧予防の効果も期待できます。



今月のツボ 欠盆(けつぽん)

鎖骨の上の部分には、筋肉や皮膚がお盆のようにくぼんでいます。したがって、このツボ名は、お盆のように骨肉のくぼんでいる所という意味を表しています。

場所は、鎖骨の上の大きな骨のくぼみの中に



あります。左右の乳頭から上に線を引いた線を目安に取ります。喘息、息苦しさ、胸苦しさ、肋間神経痛、急性の熱病などに用いられる他、胸や腕へ抜ける神経の通り道にあるので、これらの部位に関係する症状の治療にも用いられます。

きなのか考える時が来ているように私は思います。

当初、ワクチンを2回摂取すれば90%以上の感染予防があると謳われ、「2回接種すれば元の世の中に戻る」と考えた国民は、自身の身を守る面もありますが、元の社会に戻すべく協力した部分も大きかったのではないのでしょうか。しかし、実際は元に戻る事を作ってもすり抜けてしまうウイルスが存在する事となり、再度感染の波は押し寄せました。

また期間が経過すると抗体価が低下してしまうので「ブースター接種」をする事で、再度抗体価を上げ感染を予防しようとなりましたが、6ヶ月ほど感染が守られるのなら追加接種したにも関わらず、現在では3ヶ月ほどの追加接種が必要になってしまいました。そして、いつの間にやら感染

予防の話は何処かへ行ってしまう、重症化予防の期待だけで接種を推奨しています。

今年はインフルエンザとの同時流行も懸念されていますが、一つのウイルスが流行するともう一方のウイルスの流行が抑えられる「ウイルス干渉説」を唱えていた専門家の話は何処へ行ってしまったのでしょうか。

海外では高齢者などの重症化リスクの高い人に限りの推奨になったり、子供には一旦接種を停止したりと政策を見直している国も増えていきます。

自身がハイリスク者なのかローリスク者なのかを加味した上で、メデシアや世の中の空気だけに惑わされる事なく必要な感染予防対策を行い、来年は一歩進んだ世の中になり、皆様にとつて幸多き年になる事を願っております。



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。

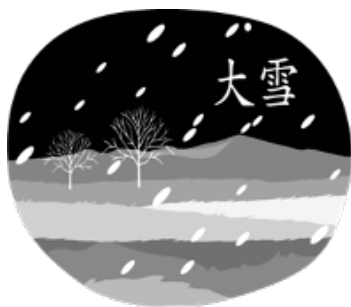
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

大雪

(12月7日)

山々は雪に覆われ、本格的な冬の到来が目に見えて分かる時節です。



旬のやさしい

古代エジプトでも食されていたほど、古来から世界的に食用とされてきました。

日本人にとっても最も馴染みの深い野菜の一つで、どんな風に調理しても食傷しない事から「当たらない」役者を

『逆転の発想』

アメリカのプロ野球史上、空前の打者といわれたベーブ・ルースが、ある試合で満塁の走者を置いて打席に立った時の事です。すでにツーストライクを取られ、勝つか負けるかの瀬戸際に立たされました。その時、突然、バットでセンター後方のスタンドを指差し、ホームランを打ち込んでみせるとアピールしたのです。次の瞬間、白球は見事なアーチを描いてスタンドに消えました。

良い考えを持てば良い行為となつて表れ、悪い考えは悪い行為となつて表れます。置かれた状況の中でどのように考えるかで、その人の持つ潜在的な能力が発揮されます。緊張や危機に押し潰されない逆転の発想は、不可能に思える事も可能にしてしまう事もあるのです。

「一日一話」より

七十二候 (12月7日～11日頃)

閉塞成冬(そらさむくふゆとなる)

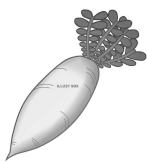
重く垂れ込めた雲に天地の気が塞がれ、生き物も動きをひそめている、そんな深閑とした冬日の様子を表す言葉です。

「塞」という字には「とりで」の意味もありますし、村や集落の入り口にあつて外部から入ろうとする邪悪なものをはねついたり、旅人の安全を守る道祖神の別名は「塞さえの神」といいます。

厳しい冬將軍から人々を守ってくれる心強い存在についてイメージするものもまた一興かもしれません。

大根

冬に大根といえば、まず「風呂吹き大根」。名の由来は、塗師が冬の漆の濁きを早めるために、大根を茹でてその汁を風呂(塗り上げた器を乾かし保管する場所に吹き付けて利用したから、または、昔、風呂で浴客の背中に息を吹きかけては垢を掻く事を生業とした「風呂吹き」という人々がいて、熱々の大根に息を吹きかけながら食す姿がそれに似ているから。など諸説あります。



12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	29	30	㉓

誠に勝手ながら、12月31日～1月3日はお休みさせていただきます。30日は16時迄。

執筆余話

第7波では「濃厚接触キャンセル祭」の影響を受け、一時は心配しましたが、お陰様で第8波も懸念されますが、何とか一年を終われそうな感じがして来ます。今年も本当にありがとうございました。

ワクチンには賛否意見がありますが、全ての薬剤に安全性を証明する事は出来ません。出来るのは危険性が高いか低いの違いです。それには多くの年月や治験を重ねる事で証明していくしかないのですが、今回は緊急という事で承認されました。

高齢者や基礎疾患の持つ方の死亡や重篤化の数が高いのは事実のようです。ですからご自身のリスクを踏まえた上で、ワクチンにしてもマスクにしても各個人が選択できる来年になつてくれればと願っております。

どうぞ良い年をお迎え下さい。

