

温篤新聞

通巻151号



『なぜ花粉症は治らないのか…』

ラニーニャ現象の影響か今シーズンの冬は本当に寒い日が多かったですが、立春を迎える2月には初春の柔らかな陽射しに包まれる陽気になるのでしょうか。

しかし、寒く冷たい空気が緩むと、世にあるスギの花も緩み出し、国民病とも呼ばれる『花粉症』をお持ちの方々には素直に喜べない季節となってしまうます。花粉症というのは年々患者数が増加してまですし、毎年一生懸命お医者さんに通っているのに何故一向に良くならないのでしょうか。

それは、現代医学が表面化している症状を緩和させ苦痛を抑える『対症療法』だからです。命に關わる疾患や救急を要する症状は別ですが、生活レベルの慢性疾患に對して薬で対処する治療法は解決を先延ばしにしているだけで、な

んの改善にもなっていない事に気が付かなければならないのです。例えば、口内炎や吹き出物が出来た時、そこに薬を塗って治したとしても、昨日食べ過ぎたお菓子やケーキの存在に気が付かなければ、また繰り返します。またストレスで胃が痛いと言った場合、抑えても、日頃のストレスへの対処法

医食同源 らつきょう

身体を温める作用があります。冷たいものを摂りすぎた時や身体が冷えた時に良い食材です。鎮咳作用や、気管支の炎症を抑える作用があり、狭心症など突然に起こる胸の痛みや締め付け感にも効果が期待できます。独特な匂いの元は硫化アリルで、発ガンを抑制する働きがあります。毎日数粒ずつ食べれば、肉疲労を解消し、ガンの予防にも効果が期待できます。



今月のツボ

膈俞(かくゆ)

「膈」は、横隔膜の膈、へだたるという意味です。横隔膜の近くにあり、胸とお腹を隔てる大切なツボという意味です。

場所は、第7胸椎の両側へ指幅2本分くらい離れたところに取ります。肋骨から脇腹にかけて



の痛み、熱が上がったり下がったりする、腹が張って重苦しい、胃が痛い、横隔膜の痙攣、身体の冷え、喉が絶えずゼイゼイする等の症状に用いられます。その他心臓部の差し込むような痛み、胃・十二指腸潰瘍、胃炎、胃痙攣の痛み、等にも用いられます。

を考え直さなければ、また繰り返します。

諸説ありますが、アレルギーも日頃から口にする食品添加物や抗生剤が免疫に有益な腸内細菌を殺し免疫系のバランスを崩し発症している事に気がつかなければなりません。花粉症などのアレルギーに乳酸菌や食物繊維が良いとされるのも、腸内環境を整える必要性から言われていると思います。

また、日常的にウイルスや細菌が体内に入ってきてますが、これが増殖・発症しないよう免疫細胞が働いて対処してくれています。しかし、それでも追いつかない時は発熱によつてより高い

免疫力で対応しています。しかし、この正しい発熱という反応を現代医学は悪いものとして安易に解熱剤によつて下げようとします。発熱という武器を奪われた身体では多くの敵に対応する

ために、免疫細胞自体を増殖させて対応しようとしています。しかし、敵をやつ

つけたからといって都合よく減少はせず、増殖した免疫細胞は正常な細胞までも攻撃してしまいます。これがアレルギーという炎症反応で、これを繰り返すことでアレルギーという体質を作り上げてしまつて考えています。

身体のような症状は、どんなに不快であつても健康な体に戻すための必要不可欠な反応で、無駄なものは何一つなく、必ず意味があるのです。

昔は花粉症等のアレルギーも無かつたのに患者数は年々増加してまですし、症状も「くしゃみ・鼻水・目の痒み」だけだったものが、近年では咳や皮膚炎など多様化してきているのは、目先の症状ばかりを抑える現代医学の治療法の概念を考え直す時が来ていないでしょうか。



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

立春

(2月4日)

文字通り「春立つ」時節ということで、寒さも峠を越えて、これからは春に向かうことを意味する節気名です。旧暦では、ここをお正月としました。

『人や自然に支えられている私たち』

私たちは、1人では生きていきません。毎日、元気に勉強や仕事に励む事ができるのも、父母をはじめ、多くの人たちのお陰です。生きていくという事は、周囲の人たちや社会から多くの恩恵を頂いているという事になります。

私たちは、自然の美しさを感じたとき、喜びの心や崇高な心が芽生えてきます。この心を大切にして、自然の恵みに感謝し、さらに森林や自然環境を保つために積極的に努力していきたいものです。

また、人のお世話になつていて、人の好意や善意を受けているという事に気づく事ができれば、今まで見えなかった人の心の豊かさや美しさを知り、人と人との温かい交流も生まれてくるのではないのでしょうか。



「一日一話」より

七十二候 (2月14日〜18日頃)

魚上氷(うおこおりをいずる)

川や湖の水がぬるみ、表面の水が割れて魚が飛び出してくる様子を表しています。現代の都会暮らしではなかなかお目にかかることは出来ない光景ですが、目には見えなくてもすぐそこまで来ている春の息吹が感じられる言葉ではないのでしょうか。



旬のほし

シリウス

おおいぬ座のβ星です。太陽を除く全天で最も明るい恒星で、その名はギリシャ語のセイリオス(「焼き焦がすような」)の意に由来しています。

中国名は天狼で、冬の空にさんさんと光り輝く様子を、光る目を持つオオカミに喩えました。日本では、「おおぼし」「おおぼし」の名前で呼ばれています。古代エジプトではソティスと呼び、女神イシスと同一視されたことさらに崇拝の対象とされてきました。



○印はお休みです

2月						
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					

執筆余話

今号の内容は「医者と薬に頼らない病気の本当の治し方」という著書を参考に書かせて頂きました。諸説ある中で著書のアレルギーの原因が正しいとは研究者ではない私には断言できませんが、炎症というのは身体の正しい反応で、そこを修復するために血流が集まっている場所なので、原因を解決しないで安易に抑えてしまつていけないわけです。

花粉症をはじめ現代の病気は、結膜炎に気管支炎、鼻炎、関節炎、胃炎、皮膚炎、大腸炎…と炎症だらけです。やはり何かが免疫系に異常を起こさせている事は間違っていないと思つています。

花粉症に限らず本当の原因が分かっているものも分かっていないものとありますが、やはり目先の症状だけ抑えるだけではなく、身体を治す治療をしていかないといいけない気がしています。

