

# 温篤新聞

通巻155号



## 『優しく見守るのも治療の一つ。』

ワクチン接種の進む中、国内の死者数の波が段々と大きくなってきているのが気掛かりですが、依然、日本の三大死因でもある「ガン・心疾患・肺炎」が多く、ここ30年間では『ガン』がトップを独占しています。

現在の癌の治療法は「手術」「抗がん剤」「放射線」の3つで、これらを標準がん治療と呼びますが、これらを行っても一定の割合で再発は起こってしまいます。しかし、一方でガン

を患ったとしても、それに気が付かず進行していく場合も一定数おり、特に老衰で亡くなった高齢者を解剖するとかなりの確率でガンが見つかるともいわれています。

ガンの原因には、加齢や感染、飲酒、喫煙、食べ物等と色々ありますが、免疫力がしつかり働いていればある程度抑える事ができます。しかし、不摂生な生活習慣を続けていたり、加齢により免疫力が衰えると抑えきれなくなり発症するリスクが高まります。

## 医食同源 味噌

味噌に含まれるビタミンEやダイゼイン、サポニン、褐色色素には、抗酸化作用があり、老化防止の効果がありません。大豆タンパク質は、発酵過程で20~40%ほどが分解されてアミノ酸となり、消化吸収されやすくなります。更に、味噌には消化を助ける麹や酵母、乳酸菌が含まれるため、吸収の早い栄養源となります。

また、味噌には、女性ホルモンに似た作用を持つイソフラボンが含まれ、メラニン合成を抑えてシミを防ぐ作用があるため、女性の健康と美容にとって良い食品といえます。また、味噌に含まれる微生物は毒素を排出し、整腸作用を促します。



## 今月のツボ 孔最(こうさい)

「孔」という字は穴、すなわちツボのことを意味しています。「最」はもっともという意味です。肺経に属する孔最は、邪気が最も集まるともいわれ、呼吸器系の症状に用いられます。

場所は、手のひらを上にして肘を軽く曲げると肘の内側に浅く丸い窪みが出てきます。



その窪みに沿って、手首の方に向かって指幅3本分ほど下がったところに取ります。

呼吸器系の不調時に反応し、気管支炎、喘息、肺気腫などの他、喉の腫れ・痛み、鼻づまり、前腕の冷え、肘関節の痛み、歯痛や、痔、脱肛などにも用いられます。

若いうちは全快の可能性もあるのに、様々なリスクを負ってでも治療する必要もあるかもしれませんが、高齢になるとともに癌の進行も遅くなるので、治療には至らないまでも病気が安定している状態を目指すのも一つの選択肢かと思えます。

2007年に財政破綻した夕張市では、唯一の総合病院が閉院したにも関わらず、死者数は変わらないものの、三大疾患のがん・心臓病・肺炎での死者は減り、代わりに老衰死が増えました。

今回の新型コロナウイルスでも、世界的流行が始まった2020年には、安易に病院に行つてコロナに感染するのが怖いと感じた高齢者が、多少の不調を我慢したせい、年々増加していた死者数が、コロナ死が増加したにも関わらず、全体数では減少するという現象が起きました。

現代の医療は「数字は見るが患者は診ない」ともいわれ、今後病気になるかどうか分からないものも、現段階の数字や画像が異常を示さなければ病気として扱われ、一人ひとりは違うのに、数字や画像上だけ正常化しようと手術や服薬などの治療を施し、逆に体調を崩したり、残っている能力を落としたりと、生活の質を下げってしまうこともあります。

高齢になれば、身体に多数の病気の種を抱え、何らかの不調はあるものです。病気と老いを見間違えてはいけません。現代の医療では病人を診ず病気を診てしまうので、来院すれば放っておく事は出来ず、何か施してしまうのです。

病気を見つけて薬や手術で寿命を伸ばすのか、好きな事をしながら天寿を全うするのか、選ぶのは自分自身なのです。



## 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

#### 芒種

(6月6日)

「芒(のぎ)」とは、イネ科植物の穂の先で、針のようにながっている部分のことをいいます。穀物の種まきや麦の刈り入れ、稲の植え付けに適した時期とされました。一方で、そろそろ梅雨入りの報も聞かれる頃です。雨空を見上げる日も増えてきそうです。

#### 『人に尽くす気持ち育てよう』

自分の子供がどんな人間に育って欲しいかを真剣に考えましょう。自分のことは失敗せずに上手くできても、他人のことは無関心な人間では困ります。失敗もするけれど、人を思いやる気持ちや人のために尽くす気持ちに溢れた人間に育って欲しいものです。

子供は親の姿を見て育ちます。親が「早くきちんとできるのが成功」「遅くて下手なのは失敗」という基準にとらわれて、他人を思いやる気持ちを忘れて生きていては、子供にも人を思いやる気持ちは育ちません。親自身が、目先の成功・失敗にとらわれず、人を思いやり、人に尽くす気持ちを、少しでも自分の心の中に育てようという精神で生活する事が大切ではないでしょうか。

「一日一話」より



### 七十二候 (6月16日～20日頃)

#### 梅子黄(うめのみきばむ)

梅雨入りとほぼ期を同じくして、梅の実が薄黄色く色づいてきます。これを収穫して、梅干しや焼酎漬けなど、多種多様に利用します。ちなみに、「梅雨」という言葉は、梅の実が熟す頃の雨という意味で、「つゆ」と読んだり「ばいう」と読んだりしますが、同時に(黴カビ)が生えやすい季節でもあるので、「黴雨(ばいう)」と書く事もあったそうです。

#### 旬のくだもの

#### ウメ

300種以上ある品種は、食用に適した「実梅」と、花を鑑賞するための「花梅」に大別されます。実梅には、実が肉厚で皮が薄いものが良いとされ、広く栽培されている白加賀の他、豊後、養老、南高や、小田原産の十郎などが代表種となっています。その他、小粒のものには、甲州小梅や信濃小梅があります。

梅の実には、黄熟し始める初夏に収穫されて塩漬けにし、梅干しが作られます。クエン酸が豊富で、疲労回復やストレスの緩和などに効用があるとされています。



### 6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
⑰	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30		

#### 執筆余話

先月5月は沖縄県が日本復帰して50年という節目にあたりメディアでも報道されました。1972年に復帰した事は私の生まれ年と同じなので知ってはいましたが、50年という数字にはいまいちピンとは来ていませんでした。しかし、残念ながらそれが現実で、私も誕生50年を迎える年なのです。

沖縄は2度ほど旅行に行き、食事や文化、キレイな海など好きな場所の一つですが、戦地であった爪痕や米軍基地の問題は、日本本土の住人には想像できないほどの負担がかかっている場所だと思います。

しかし、その昔に日本政府が琉球王国の王を追放した際に残された言葉に「ぬち どう たから」命こそ宝とあります。現在のウクライナもそうですが、理由はどうあれ、無意味に命を奪う世の中だけは繰り返してほしくないものです。

