

# 温帯新聞

通巻157号



## 『お陰様で、7周年。』

記録的な速さ、暑さで迎えた今年の夏でしたが、その後は梅雨空を取り戻し、いつもながらの夏を迎える中、お陰様で当院も移転して、この夏で7周年を迎える事が出来ました。これも経絡治療にご理解頂き、治療する機会を与えてくださった皆様の

お陰と感謝しております。そんな皆様の期待に応えられるようにと、日々精進を心がければ心がけるほど、アインシュタインの言葉「学べば学ぶほど、自分がどれほど無知であるか思い知らされる。自分の無知に気がつけば気づくほど、より

一層学びたくなる」が頭をよぎります。西洋医学は病の原因である病因を外に求める医学なので、アレルギーなどの花粉症も、症状の原因は花粉であり、花粉を悪物とし、

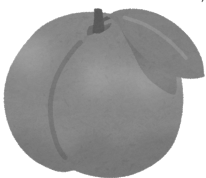
自分は何も変える必要はなく花粉をシャットアウトし、薬で症状を抑える事が治療となります。しかし、もし花粉が悪物とするならば、昔から花粉症の人はたくさんいたでしょうし、花粉を吸った全ての人が花粉症に苦しむはず

です。しかし現状は違って、以前はほとんど花粉症症状を訴える人はいませんでしたし、今でも思う

## 医食同源 桃

果汁がたっぷりあり、身体の潤いを増して喉の渇きを癒し、夏場の疲労回復や食欲増進に良い食材です。また、食物繊維が豊富で、便秘の解消にもお勧めです。

種の中の核は桃仁と呼ばれ、血行を良くし、血液を浄化する作用があります。漢方では、桂枝茯苓丸などの処方に配合され、月経不順や月経痛、子宮筋腫など、婦人科の障害の改善も期待できます。



## 今月のツボ

### 曲沢(きょくたく)

「曲」はまがる、「沢」は草と水が接する窪みを意味しています。すなわちこのツボ名は、曲がるところ、つまり肘の内側の窪みに位置する事を表します。



指側の側面にあるツボで、関節部に出る肘の横ジワの上に取ります。肘から手指の付近までの痛み、神経痛に用いられますが、広い症状にも用いられ、関節リウマチ、手の痺れや強張り、

場所、手のひらを上げて肘の内側の関節部の真ん中に硬いスジがあるのが分かります。このスジの小人、患わない人がいるという事は、身体側に他の問題があるはず。対して、東洋医学は病の原因である病因を内に求める医学で、それらの原因を素因・外因・内因・不内外因と言います。

テニス肘の他、発熱、腹痛、みぞおちの痛みなどにも用いられます。

素因とは、生まれ持った体質のようなもので、胃腸が弱い人、筋肉を痛めやすい人、頭痛を起こしやすい人、その他に怒り易い人、落ち込み易い人、愚痴っぽい人など性格的なモノも含みます。人それぞれ弱い部分や偏りを持ちながら生きており、これらの変調を鍼灸治療によって病気になるように養生していきます。

外因とは、風・暑・湿・燥・寒の邪の事を言いますが、古典の「内傷なければ外邪入らず」という言葉があるように、自身の内側を整えて、問題を作らなければ影響されません(が、日々の生活で不摂生してやられる事が多々あります)。内因とは、怒・喜・思・憂・恐の感情が身体に変調をきたす事を感じながら行うのと、前向きに取り組むのでは疲労や体調が大きく変わる事を表します。

不内外因とは、労倦や飲食、外傷などを言います。労倦は労働しすぎを言います。そして、飲食は、食べ過ぎ飲み過ぎなどご自身の食生活を病の原因とします。せつかくいらつしゃって頂いているので、これをなかなか言いづらいのですが、原因を内に求める医学なので、ついつい耳の痛い事を言ってしまうですが、ご理解いただけましたら幸いです。



## 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

#### 立秋

(8月7日)

毎日の暑さからはとても想像できませんが、暦の上では、もう秋の始まりです。この日を境に、季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わります。お盆を控え、夏休みをとる人も多い時期です。暑さで参った身体に、滋養を供給したいものです。



#### 『高齢者のジレンマ』

自立したい気持ちと、依存せざる得ない状況とが高齢者にとって大きなジレンマになっています。そして、世話や介護を受ける時は、残念な気持ちを抱きつつも、感謝しているという心境であるという事を知る必要があります。

私たちが、高齢者の世話や介護にあたる時、まず高齢者自身の立場に立って、その人の気持ちに優しく思いやってみて接していきたいものです。「してあげる」「やってあげる」というような、上下や強弱の関係で行うのではなく、心の通い合うつながりは、到底できないでしょう。

また、幼児に対するような言葉づかいで接しては、相手の心知らず知らずのうちに傷つけてしまうことにもなります。人間として尊重する姿勢で接したいのです。

「一日一話」より

七十二候 (8月17日～22日頃)

#### 蒙霧升降(ふかききりまとう)

残暑の厳しさは相変わらずですが、朝夕はひんやりとした空気が心地よく感じられます。早朝、深い森や水辺に白く霧が立ち込め、幻想的な風景が見られるのもこの頃です。北海道の摩周湖や釧路、軽井沢などは、夏に霧が多いことで知られています。

なお「霧」という言葉は秋の季語になっています。

#### 旬のくだもの

#### 臭橙(かぼす)

全国の生産量の97%を大分県が占めます。江戸時代に栽培が始まったといわれ、臼杵市内には樹齢200年以上の古木も存在します。

すだちや柚子に比べて酸味がまろやかなため食酢として用いられる他、刺身や焼き魚、鍋などに添えられます。豊かな香りが素材の魅力を引き立てるのは「香母酢」という字が示す通りです。

大分を訪れた際は、フグや関サバなど豊後水道の海の幸と共に楽しみたいたいです。

ちなみに、香橙の収穫には表年と裏年があり、近年は奇数年が豊作の年に当たっています。



### 8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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

誠に勝手ながら15～17日はお休みさせていただきます

#### 執筆余話

先日、高校生になる娘が店に来る機会があったので治療してみたら、お腹が硬い事にビックリしました。

一緒の時間も少ないので、どくらい甘い物を食べているか分からないのですが、たまに食べている認識はあったものの、お腹が示すほど食べている印象はなく驚きました。

人それぞれ要因があるので、食べている量に比例するわけではありませんが、娘の身体にとっては明らかに影響を与えている量を摂っていたようです。そう思うと、娘と比べそこまでではない患者さんについて指摘してしまっていた事に、要求が高すぎたかなと反省しました。

仕事なので、一応お伝えしていますが、経絡治療を受け、身体が悲鳴を挙げない身体作りが出来ればと思っている次第です。

家族を治療すると生活が見えるだけに、口うるさくてなってダメですね。