

温篤新聞

通巻171号



『クスリのリスク。』

店内待合室にお勧め書籍として「げきポカ」の本を置かせて頂いておりますが、こちらは先日開催された「つくば鍼灸マッサージ師会」主催のフォーラムにて講師としてお招きした平地治美先生の本です。その時に購入した別の本で「薬のリスクを知りましょう」というタイトルの本がありますので、今月をそれを要約していきたいと思えます。

有難い事に日本では医療環境や国民皆保険が充実しており、健康に不安があると気軽にドラッグストアやクリニックの恩恵を受ける事が出来ます。その反面、安易に薬が手に入ってしまうため「薬のある日常」が当たり前になってしまい、薬頼りな生活に陥り易くもあります。

薬という働きは病気を治すためのものでなく、一時的に症状を抑えるものです。症状を抑えられれば自然治癒力が力を発揮し身体を改善に導いてくれます。ですから、目的が達成されたら止めるのが基本的な使い方になります。

薬の使用を中止すると症状が戻ってしまうからとか、服用していれば安心だからと漠然と服用し

医食同源 椎茸

旨味成分のグルタミン酸を含み、胃の働きを活発にして食欲を増進し、疲労の回復が期待できます。

また、血液を増す作用があり、食物繊維が豊富で、貧血や便秘の改善にもお勧めです。

体内の新陳代謝を高め、骨の発達を促し、免疫力を上げる効果もあります。老化、ガン、動脈硬化、高脂血症などの予防にも良いとされます。



今月のツボ

陰郄(いんげき)

「陰」は陰陽の陰、手の内側を意味し、「郄」はスキマを表しています。郄という場所は骨と肉の間で多くの神経がスジの間にあられ出ている所でもあり、刺激を与えるのに適当な場所です。

場所は、手の平を上にして手首を探ると小指側に豆のような骨を見つけた事ができます。そこから肘の方



に向かって指幅半分ほどの所に取ります。

郄という場所は、心臓を巡る経絡と呼ばれる身体のエネルギの流れるつまり易い場所とされるため循環器系の症状に用いられます。動悸、息切れ、みぞおちの痛み、のぼせの他、鼻詰まり、疲れ目などにも用いられます。

続けてしまうと、思いもよらない副作用になる可能性もあります。服用した薬の成分は胃で溶けて血液に乗って全身を巡るので、効いて欲しい所だけでなく、意図しない場所でも効いてしまうリスクもあるのです。これが副作用です。薬に頼り過ぎていると副作用の症状を抑えるためにまた薬が増えたりと負のスパイラルに陥る危険性もあります。

また、全身を巡る薬の成分は肝臓や腎臓で処理されて体外に排出されるので、多量の薬や長期間の薬の服用していると、症状を良くするために服用したはずなのに、それが肝臓や腎臓に大きな損傷となる場合もあります。

自分自身の生活習慣を考える事なく、症状が治るならラクだと言えませんが、病気になる事自体は決して悪い事ばかりでなく、自身の生活の問題点を

提示してくれている身体の声と捉えるなら「一病息災」で、今後の健康的な身体作りの道標となります。

最近「医者」は「薬屋」と揶揄される事がありますが、患者側が何も考えず医者の言いなりに薬を飲んでいれば、医療は患者が増えますし、製薬会社は薬が売れるので、国民皆保険が崩壊しない限り医療側は変わりません。だから日本の医療費は右肩上がりに増えるのです。患者側が意識を変えらる事で限りある医療費を有意義に使う事が可能になります。

もちろんこれは生活レベルの慢性症状の話であって、自分では解決出来ない大きな病気や遺伝的な病気や重篤な症状、命に関わる症状の時は、ぜひ病院へ受診して必要ある薬は服用して下さい。



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

霜降

(10月24日)

北国から順々に霜が降り始める時期です。とはいえ、地面に土を見つけた事が段々と困難になってきている都会では、冬の訪れを確認しようにも、なかなか霜自体にお目にかかる事が少なくなっています。



『若い頃からの心づかい』

幸せな老年期は、一朝一夕にやってくるものではありません。若い頃から自己中心の享楽の日々を過ごしているようでは、老年になって決して実りある人生は築けないのです。壮年時代からの健康管理や経済プランも必要です。しかし、物や金、健康だけで老後の幸せは保障されません。物質的に何不自由なくとも、悩みの多い日々を送る事も多いです。

その意味で、若い頃からの日々の心づかいと行いの積み重ねが大切です。そのあり方が、老後の幸せを左右するといっても過言ではありません。つまり、日々、感謝や報恩、思いやりなどの心づかいはやいを積み重ねていく事が、老後の幸せにつながるのです。

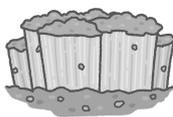
「一日一話」より

七十二候 (10月23日～27日頃)

霜始降(しもはじめてふり)

霜は空気中の水蒸気が氷点下に冷えたものに触れて出来る氷の結晶です。風が弱くよく晴れた夜に降りやすく、翌朝、外に出ると植物の葉や窓ガラスが白い結晶に覆われている様子が見られます。

初霜の平年値は札幌で10月25日、東京で12月20日です。温暖化の影響でしょうか、昔よりずいぶん遅くなりました。



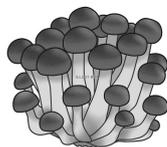
季節のやさい

占地(つめじ)

「香り松茸、味占地」と称えられるシメジですが、ここでいうシメジは天然ものの本占地の事を指します。ふつくらとした軸にちよこんと傘をのせた姿が福々しく、「大黒占地」と呼ばれる事もあります。松茸以上に希少な存在で、高級料亭などで出されるほかは滅多に出回らない幻の茸です。

これに対し一般に広く親しまれているのは樺占地です。他の茸同様、天然ものの旬は秋で、ブナやトチなどの広葉樹の倒木や切り株などに生えます。

庶民には永らく縁のなかつた本占地ですが、近年、人工栽培品が百貨店や通信販売で手に入るようになって来ましたが、天然ものには及ばないでしょうが、「味占地」の片鱗を味わうのはいかがでしょうか。



10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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉑	30	31				

執筆余話

9月20日よりコロナワクチンの秋開始接種が始まります。接種の有無は任意ですし、今回は努力義務も共わないので色々な情報を踏まえた上で検討して頂ければと思います。

政府からは新たな変異株にも効果があると思われる旨が伝えられていますが、新たな変異株は抗体をすり抜ける場合もあると言っています。また安全だけでもワクチンである以上「極めて稀に健康被害があります」とも謳っています。

しかし、ワクチンの救済制度が出来ての45年間で、認定された方が55,000件うち死亡者が101人だったものが、この2年間で認定された方が2,000人うち死亡者が110人です。

この数字が意味するものは何なのか、世界一ワクチン接種をしている日本が何故患者数が多いのか、自身のリスクを踏まえて検討して頂ければ幸いです。

