

温篤新聞

通巻166号



『私は今も原始人。』

「生物学的には、私たちの脳と身体は今もサバンナにいます。私たちは本来、狩猟採集民なので」という言葉は聞いて、皆さんはどう思いますか？

これは精神科医のアンデシュ・ハンセンさんが著した「運動脳」という本の一文です。仮に私達が太古の昔、原始時代にタイムトリップしたとします。そこにいる毛皮を着た人間を見た時、今の私たちとは全く別の生活をしていると感じるのではないのでしょうか。彼らは獲物を追いかけて生活しているが、私

たちは高度な思考力を使って生活している別の時代の生き物だと思っはずです。

確かに、昔は自然の環境下で生活し、何をすることも手間や労力がかかり食料を手に入れることも、生き伸びていくことさえも大変でしたが、現代はデジタルなどのテクノロジーを駆使し、あらゆる便利なものに囲まれて、生きるという労力さえ無縁な快適な生活を送っています。

しかし、この快適な生活が問題だと著者は言っています。本来人間の身体は動かさなければ食料を

医食同源 らつきょう

身体を温める作用があるので、冷たいものを摂り過ぎた時や身体が冷えた時に良いとされます。

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的です。

独特な匂いの元は硫化アリルで、発ガンを抑制したり、毎日食せば、肉体疲労を解消し、ガンの予防にもお勧めです。



今月のツボ

大腸俞(だいちょうゆ)

東洋医学でいう大腸の腑に邪気が注ぐところがこのツボです。大腸の腑に出る様々な症状は、大腸

俞と天枢を一緒に用いると効果的とされています。

天枢も腹部の症状全般に用いられますが、大腸俞と相助け合せてこそ、治療効果が期待できます。



場所は、第4腰椎から外側へ指幅2本分ほど離れたところに取ります。

背中このわばり、腰から足にかけての痛み、腹の張り、慢性の下痢や便秘などに用いられますが、胃腸の調子が悪い場合に大腸に原因がある時は、腹が鳴る、下腹部が痛む、下痢や便秘、などの症状が出るので、このような時にも用いられます。

手に入れる事も出来ないし、外敵から逃れる事も出来ません。だからこそ人間の身体は動く事に適した作りになっています。これは原始時代と何一つ変わっており、身体だけに限らず、当然心も脳も変わっていないのです。

にも関わらず、私たちの生活環境は便利になり過ぎたために、身体を動かさなくなり、現代病ともいう様々な心

や身体の不調を訴えるようになりました。医者を受診すれば病気でもないのに薬が処方され、更に身体を悪くする悪循環に陥ってしまっています。

地球上に人類が現れてから99.9%の時間を狩猟と採集をして暮らしてきたのですから、今のたった0.1%の現代の生活環境に適応出来ず、脳や心、身体に不調を訴えるのも至極当然の事なのです。

著者は言います「身体を動かさしましょう」。身体を動かせば、心や身体が働きが良くなり、感覚は研ぎ澄まされ、集中力は高まり、気持ち晴れやかになり、と数え上げればキリがないほどのメリットが期待できます。運動はどんな薬よりも効果のある最強の薬なのです。

いよいよ新型コロナウイルスの感染症分類も5類になる中、運動習慣のある人は重症化のリスクも半減するというデータもありますし、運動は糖尿病や高血圧といった生活習慣病にも効果的ですし、せっかく良い季節になりましたので、皆様も現代病なんて無かった原始人と同じように身体を動かすことで健康な身体を手に入れてみてはいかがでしょうか。



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

小満

(5月21日)

日ごとに上昇する気温に合わせ、万物の成長が著しい時期です。畑の麦は大きく穂を実らせ、草木の緑はくつきりと色濃くなってきました。あらゆる生命が天地に満ち始める、という意味の言葉です。



『真似て学ぶ』

日本画を学ぶ人は、初めは先輩が描いた四君子(梅・蘭・竹・菊のこと)を忠実に写しとることから修行します。「あの人は、あの苦勞を乗り切る時、あんな心づかいはした。私も今、同じような悩みにぶつかっているから、あの人と同じような心づかいは真似てみよう」。こうして、2度、3度と行っているうちに、いつの間にか、その心づかいは身に付き、似合ってくるようになります。

形だけが大事なのではなく、本当の心づかいは身に付けるために、形を真似、心を真似ていくのだという目標さえ失わなかったならば、やがて、その真似は素晴らしい心づかいは発展して、幸せの元になる豊かな品性が作られていく事でしょう。

「一日一話」より

七十二候 (5月21日～25日頃)

蚕起食桑

(かいこおきてくわをはむ)

蛾の一種である蚕蛾は、その繭から絹糸を取るために、古来、中国や日本で飼育されてきました。

人々の暮らしを支える大変重要な生き物ですから「おかいこ様」などと敬称を付けて呼ぶ地方もありました。

孵化した蚕蛾は、桑の葉を盛んに食べて成長し、ひと月ほど後には白い糸を身体の周りに吐き出しながら繭を作ります。



旬のさかな

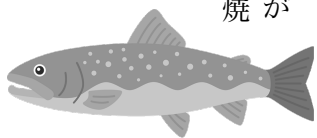
岩魚(いわな)

山あいの渓流や、水温の低い高山湖に生息しています。旬の時期と漁の解禁期間が重なるため、渓流釣りの対象として特に人気が高い魚です。

全長およそ30～40センチで、細長く、細かい鱗と小さい水玉のような斑紋が特徴です。

身が柔らかく、淡白なため、塩焼きか燻製、ムニエルするのがお勧めです。焦げ目が付くまで焼き、大杯に入れ、上から熱く燻

をした酒に注ぐと、独特の香味と旨味のある酒を味わう事が出来ます。



執筆余話

少し前になりますが、3月下旬に皆様にご迷惑をおかけして北海道に家族旅行に行かせて頂きました。

ご迷惑おかけした患者さんには、色々旅行の話させて頂きましたが、休みを頂き治療のサイクルにご迷惑をおかけしたにも関わらず、患者さん皆様に温かい言葉を頂戴し、本当に有難く存じます。

子供が成長し皆自分の食べたい物、行きたい所、やりたい事をそれぞれ主張し、足並みを揃えるのが大変でしたが、これが子供にとって正常な成長でしょうから、親として喜ばなければいけないのでしょうか。でも立派になればなる程、手元から離れてしまうような感じがして寂しい気持ちにもなってしまうのです。

今度は私の還暦にでも、更なる成長した姿で、また皆一緒に家族旅行ができるようお仕事頑張ります。



5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			