

温篤新聞

通巻167号



『衣替えに学ぶ…』

元来、日本には四季があり、季節ごとに衣類を替えることで気温や気候に適応し過ぎてきました。特に夏冬の季節の変わり目である6月と10月には「衣替え」といって衣類を入れ替えていました。しかし昨今の日本は暑すぎる…という事で、近年は暦を待たずして衣替えが行われるようになってきています。

しかし、現代では空調環境や衣類の繊維技術の発達で複数シーズン着用できるようなったり、ファストファッションが主流になり長く着続けなくなり、衣替えの風習も薄まっています。

衣替えの歴史は、元々は中国の風習で、日本では平安時代の頃に伝来し、貴族の中で行われてきましたが、江戸時代になると庶民の間にも広がっていきま

した。しかし、当時の庶民が季節ごとの着物を持つていたことは珍しく、衣替えの季節になると手持ちの着物をほどこいて次の季節用に仕立て直して使用するのが慣わしでした。

衣類の機能性が進化することで自分自身の身体の放熱機能を調節することなく適応できたり、住環

医食同源 ジュンサイ

薬草として用いられた歴史は古く、解毒、解熱、消炎、食欲増進、疲労回復、利尿などの作用が知られています。

特有のヌメリは多糖類に属する食物繊維で、胃腸の働きを増進させてくれます。またヌメリの保水効果は高く、身体に潤いを与えてくれます。生葉や絞り汁を炎症部位に湿布すると、患部を冷却して腫れ物の熱を冷ましてくれる働きもあります。

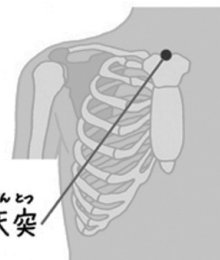


今月のツボ 天突(てんとつ)

「天」は鎖骨から上の天部を指します。「突」はつく・穴の中

からにわかに出る・にわか・あらわしいずるという意味です。

したがって、天突は、それまで体内で走っていた身体の機能に係るツボの道すがら頸部の窪みの中に突然現れる場所という事を表しています。



天突

場所は、喉仏から指を下に滑らせると、左右の鎖骨の内側に窪みがあるのが分かります。その窪みの真ん中に撮ります。

喉の痛み・痺れ、声枯れ、食べ物が喉を通らない、物が飲み込みにくい、声が出ないほど息苦しい喘息などの気管や咽喉の症状に用いられます。

境の設備が優れることで自律神経を調節することなく1年を通して快適に過ごせることは本当に有難いことなのですが、そのお陰で人間本来が持つ調節機能は退化し、自律神経は乱れ、適応する能力が低下してしまっています。

本来、身体に問題が起きたり、環境が変化すると、身体は元に戻そう治そう適応しようとする働きがあります。快適な生活に慣れ元に戻ろう治そうという本来の働き失ってしまうと、なかなか元の状態には戻ってくれず慢性症状を現します。そして医者へ行き、原因の話は一切されず、ただ黙って言われた通りに薬を飲みなさいと指示されます。身体は元に戻っていないのに、症状だけ抑えられてしまうと、自身の生活習慣などの原因はそのままなので、再度症状が現れたり、形を変えて

またまた症状を現し、また薬に依存していききます。

全ての原因が明確に分かるわけではありませんが、原因を追求し、自分の力で治すことで人としても自信が付き、再度何かの症状が現れてもまた自分自身で治そうと努めるのです。

今回のコロナもそうですが、インフルエンザも年々危機感を煽られ強毒化しているような報道が多かったです。私は人間が退化し弱くなっているのではないかと心配しています。

ちなみに、「四月一日」さんという名字読めますか？これは冬の間に防寒として着物に詰められていた綿を抜く季節から「わたぬき」と読むそうです。こんなところにも衣替えの風習が根付いているのって粋ですね。

季節から「わたぬき」と読むそうです。こんなところにも衣替えの風習が根付いているのって粋ですね。



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

夏至

(6月21日)

冬至とは逆に、一年でいちばん昼が長く、夜が短くなる時期です。梅雨の盛りでもありますので、気温の面ではまだ真夏という感じはしませんが、日照時間はこれから冬に向かって少しずつ短くなっていくのです。

『百花は繚乱、みんな仲良く』

武者小路実篤さんの言葉に「人は人、我は我、されど仲良し」というのがあります。この場合の「人は人」とは、国家、民族、宗教、思想、文化など「われ」との違いを違いとして認め、尊重することです。そしてその根底に流れるのは、「されど仲良し」でなければならぬという事です。

百花繚乱という言葉があります。これは、様々な花が咲き乱れている風景の事です。他を自分の色に染めようとするのではなく、他の色と、自分の色を織り交ぜて調和を大切にしている姿です。

このように、全てのものとの調和を考え、広く大きな立場に立って全体の幸せを考えていくのが、道徳の心です。

「一日一話」より



七十二候 (6月21日～25日頃)

乃東枯(なつかれくさかるる)

乃東(だいとう)または夏枯草(かこそう)の異名を持つ植物「靱草(うづぼぐさ)」は、毎年冬至の頃に芽を出し、夏至の頃に枯れます。

これから真夏にかけて、野山でいつそう木々の緑が深まり、色鮮やかな夏の花も開花しようという時期なのに、ひっそりと枯れていく珍しい花に心を寄せた、古人の自然への眼差しを感じさせる言葉です。

旬のやさしい

蚕豆(そらめ)

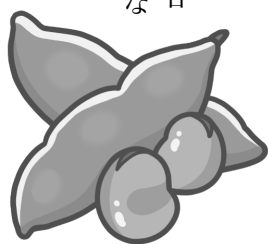
アフリカもしくは中央アジア原産と言われている、日本には聖武天皇の御代に中国より伝わったとされています。

莢(さや)が蚕の繭のようなので「蚕豆」、莢が空を向いて付くことから「空豆」となったと言われています。

若く緑鮮やかな実は、塩茹でにして酒のつまみとして賞味されます。

また白米に炊き込むのもお勧めです。

完熟したものは、甘納豆、餡や味噌、醤油などの原料になります。



執筆余話

昨今の値上げラッシュの中、皆様の生活にも影響が出ているかと存じます。当院も多分に漏れず影響が出ておりまして、大変申し訳ございませんが、待合室及びホームページにも掲示させて頂きました通り、6月より価格を改正させて頂きます。

こんな折に大変心苦しいのですが、ご理解頂けますようお願い致します。

当院の治療法である経絡治療は、養生に重きを置き『未病を治す』事を目的とした治療法で、皆様の健康の一助となるよう努めていく事が私の流儀です。この概念に共感ご理解頂き、今までご継続してご来院頂いていた患者様には、ご来院の際にお声かけ下さい。ちよつと嬉しいお知らせができるかもしれません。

今後とも経絡治療のご理解と共に、養生に努めて頂けますよう宜しくお願い申し上げます。



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	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	