

温篤新聞

通巻170号



『暑さ寒さは彼岸まで?』

今までも暑い暑いとは感じていました。今年はまだ一段レベルアップした感のある夏でした。皆様は無事乗り切れることはできましたでしょうか。

のかわかりませんが、暑さ続く今年の対策なり、来年の夏へ向けての知識なりに、今月号は異常な暑さの熱中症対策の参考にしていただければと思います。

ニュース記事で熱中症搬送車が○人とかはよく目にはしていましたが、今年は当院に来院される方の中でも、熱中症になった、救急車を呼んでしまった、知人の方がお亡くなりになったとか身近な声で聞かれました。

今までの真夏日ほどの暑さの熱中症対策として「こまめな水分摂取」が大切でした。それは、熱中症の症状の一つに脱水症があり、人の身体は暑いと汗を出し、その気化熱で体温を下げ身体内部の温度が上がり過ぎないように調節しますが、水分を2リットル摂っても3リットル汗をかけば脱水症になります。中でも胃腸の弱い人など

この新聞が皆様のお手元へ届く頃に暑さが続いているのか、秋の気配を感じるようになった

のか分かります。暑さ続く今年

医食同源 胡桃(クルミ)

栄養価が高く、滋養強壮、老化防止の作用があります。老化のために起こる腰や膝の冷痛、頻尿、長く続く咳、精力の衰えなどに効果が期待できます。

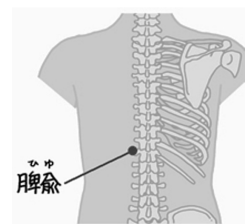
リノール酸を中心とする不飽和脂肪酸をたっぷり含み、またビタミンB1とミネラルも豊富なことから、新陳代謝を活発にし、髪を黒くし、肌を美しくします。便秘の解消も期待できます。



今月のツボ 脾俞(ひゅ)

「脾」とは脾の臓のことで。従って脾俞とは東洋医学でいう脾の臓に邪気が注ぐところになります。

場所は、第11胸椎から両側に指幅2本分ほど離れたところに取ります。腹・胸・背中にかけての

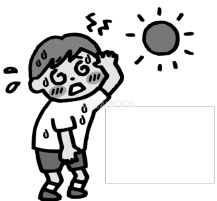


痛み、黄疸、上肢・下肢の痛みと痺れ、寒気と冷え、喉の渇き、腹のしこり、身体のだるさなどに用いられます。東洋医学でいう脾と胃は互いに助け合っている関係にあるため胃の病気、消化不良、食欲不振などにも用いられます。

は、一生懸命水分を摂っても胃腸からの吸収が追いつかず胃の中がポチャポチャになるだけで水分摂取は追いつかないし、冷えて下痢でも起こそうものなら、より一層の脱水が進みます。これが今までの熱中症です。

しかし、今年の熱中症患者の多くは十分に水分摂取が出来ていたにも関わらず熱中症で搬送されたと聞きます。それは身体を冷やすことが出来ていなかった事が原因のようです。全国各地の記録的猛暑は体温以上の気温を記録する所が多く、十分に水分摂取して汗をかくて放熱しようにも体温以上の外気温では身体温度を下げる事が出来ず、車というオーバーヒートを起こし熱中症になっていたのです。

だからといって熱のこもった身体のまま冷房直風で身体を冷やそうとすると、身体表面温度ばかりが急激に下がり、表面の血管が冷え、血流が悪くなり、深部温度を下げられなくなり、熱中症になります。要するに昨今の暑さに対する熱中症対策は「身体の深部温度を下げる」事が重要になります。それにはエンジンオイルである血液を冷やす必要があります、首を通る頸動脈、脇の下を通る腋窩動脈、股の付け根を通る鼠径動脈などを冷やし、徐々に身体内部を冷やす必要があるのです。冷房は身体を冷やし過ぎるので体には良くないのですが、冷房の力を借りないと生きていく事が難しい国になってしまったので、暑過ぎる環境下に居ない事が可能であればそれに越したことはありませんが、冷え過ぎないように気を付けながら適宜エアコンを入れ、厳しい夏を乗り越えていって下さい。



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

二十四節気

秋分

(9月23日)

太陽は真東から出て真西に入り、春分と同じように、昼と夜の長さが等しくなります。

秋分の日とその前後3日間を合わせた7日間が、秋のお彼岸です。

『報恩は人間特有の心』

親に安心してもらう。親に喜び満足してもらう。祖先を崇拝する。以上の3つのポイントは、「自分中心」の心を「親中心」の心に変える具体的な方法であり、他の動物が持たない人間特有の報恩の心です。

人間でありながら、この報恩する心が薄い人、無い人、逆に親を悲しませて

いる人は、人間としての大切な心が育っていないのではないのでしょうか。
「幸せになりたい」というのは、人間としてごく自然な願いです。私たちはその為に学び、働き、努力しているのです。ところが、この親への感謝・報恩を忘れて、どんなに幸せを求めて学び、働き、努力しても、それは虚しい努力になります。やはり、せつかくの努力を立派に実らせてこそ、私たちの人生に花を咲かせることができるのです。

「一日一話」より



七十二候 (9月22日～27日頃)

雷乃収声

(かみなりすなわちこえをおさむ)

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、残暑も落ち着いて秋らしい爽やかな陽気に包まれる頃です。

空の様子も夏とは異なり、雄大な雷雲の代わりにもこもとした鱗雲が現れ出します。

夏に大暴れした雷様も長い休みに入りますが、日本海側ではもうしばらくたつと今度は雪起こしの雷が冬將軍を連れてやって来ます。

季節のくだもの

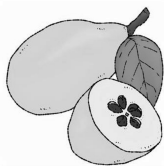
花梨(かりん)

4月から5月にかけて白や薄紅色の花を咲かせ、秋に洋梨によく似た形の実を結びます。

喉に良いとされ、乾燥させたものを煎じて飲めば咳止めや利尿効果があります。

半分に切った断面はリンゴや梨によく似てますが、堅くて生では食べられないので、砂糖漬けや蜂蜜漬け、餡などに加工されて食されます。家庭でのお勧めはジャム。刻んだ花梨を砂糖と一緒にコトコト煮ると、茜色に染まったジャムが出来上がります。ホワイトリカーやウォッカに漬けた花梨酒もお勧めです。

余った花梨はカゴに盛って部屋に置いておけば甘い優しい香りが室内を満たしてくれます。



9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
⑬	⑮	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30

執筆余話

尋常じゃない暑さの夏だったので、熱中症で皆様に迷惑をかけたという外での活動に気をつけたつもりだったのですが、今年もまた白衣に似合わずしつかり日焼けしてしまいお恥ずかしい限りです。

夏季休暇を取らせて頂いた際も、運良く台風が外れ毎年恒例の夏キャンプにも行き川遊びができ、今年の夏も子供たちと大いに遊ぶ事が出来ました。

今年度から長男が中学生になり、一緒に遊べる事も難しくなるのかなと覚悟はしてはいたのですが、幸いにも友達よりも優先して一緒に時間を過ごしてくれて嬉しい限りです。

日焼けの大半は私個人の外遊びなのかもしれませんが、一緒に時間を全力で遊べる為の体力作りで日焼け覚悟で過ごさせていただきます。

それにしても近年の夏は暑過ぎます…

