

# 温徳新聞

通巻176号



『You are what you eat. (譯)』

春の訪れは感じるものの三寒四温まだまだ寒い日もあります。が、ようやく仲春を迎え、本格的な春の陽気を感じる今日この頃ではないでしょうか。

しかし、寒さが緩むのは嬉しいものの、いつものアレも緩み出し、目や鼻を困らせるツライ季節の始まりの方もいらっしやるのかもしれない。

昔は花粉症をはじめ諸々のアレルギー疾患など、ほとんど無かったのに、現代医学が一生懸命に治療しているのと、症状は重症化し、年々患者数は増え、スギ・ヒノキしか聞かなくなった花粉症も、どんどん多岐に渡り出し、今年一年を通して何かしらの花粉に反応してしまう方も多くなっています。

## 医食同源 牛乳

カルシウムや良質のタンパク質、リン、鉄などが、吸収の良い状態で含まれており、虚弱体質の人の栄養補給に優れています。骨粗鬆症の予防になり、お年寄りや妊婦はもちろん、成長期の子供にも良いとされます。他にもイライラや神経の高ぶりを鎮める作用があります。

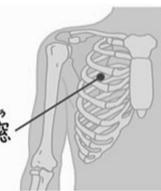
しかし、牛乳アレルギーの人は飲まない事。また脂肪分が多いので、肥満者や高脂血症の人は注意が必要です。牛乳を飲むと下痢をする人や、お腹にガスが溜まる人は、牛乳の消化力が不足しているので、無理の飲まない方が良いでしょう。



## 今月のツボ

### 膈窓(よつそう)

「膈」は胸を表しています。「窓」はマドを意味します。このツボ名は、胸の窓として胸部の違和感を明らかにするツボを意味します。



膈窓の周辺には、大胸筋、小胸筋、内肋間筋、外肋間筋などの筋肉、内胸動脈、肋

間動脈などの血管、前胸神経などが巡っています。場所は、第3肋骨と第4肋骨の間で、乳頭の中心線上で、乳頭から指幅2本分上に取ります。母乳の出が悪い時や乳腺炎などの他、呼吸器疾患、心臓疾患、胸痛などにも用いられます。

培に過ぎないため、アザラシや魚の脂質が中心の栄養源でしたが、時代と共に海外から食料が輸入されるようになり、伝統食から国際基準の栄養バランスの食事に変わっていった結果、遺伝病が多発し平均寿命が短くなったというデータが出たそうです。これは、一見不健康そうに思える脂質中心の食生活がアイスランド人にとっては健康食だったのかもしれない。

と同じでまずは火消しをしなければなりません。病気を調べ改善していかなければ、病気を治しても身体は変わっていないので、また何かしらの病気を発症します。しかし、現代医療の政策を担う政権与党は多額の献金が関与するのかわかりませんが、間違いを認める事をしなただけでなく、変換の意思も示すことはありません。

私たち日本においても昔は、玄米を中心に日本の風土にあった味噌や醤油などの発酵食品を用いた料理や、芋・大根・ごぼう・カブなどの根菜類などを用いた煮物料理などが食事の中心でしたが、高度経済成長と共に欧米食が食事の中心となり、大腸癌や食道癌をはじめ糖尿病など以前は多くなかった病

せつかく恵まれた時代に生きていくのですから時に楽しい食事をして頂く事は大いにけっこうな事です。食とは本来生きるためにする事です。食を見直し、日頃の食生活に取り入れてみてはいかがでしょう。

気になってしまったのであれば、火事

You are what you eat.  
(あなたはあなたの食べた物で出来ている。)



# 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

### 啓蟄

(3月5日)

地中で冬ごもりをしていた虫たちが、早春の光を浴びて温もった土を啓き、這い出してくる、という意味です。「虫」とは言いますが、この場合は昆虫だけでなく、蛇や蛙、トカゲなど、土に潜んで冬を過ごす様々な生き物を指すとされます。



### 『親子の絆を深める』

子供が親の思い通りにならない時に、すぐに怒ってしまつたら喧嘩になります。そのような時は、まず「何をしてたのか」と尋ね、それから子供の話をじっくり聞くという事が大切です。そして、共感する姿勢を持って、お互いの共通点を見出していく事です。子供が「親は自分の気持ち分かってくれる存在だ」と気付いた時、親子の絆は深まっています。

また、子供の健全な成長のために、家庭の空気を子供にとって楽しいものにし、明るいものにする事が大切でしょう。そのために、出来るだけ対話する機会を持ちましょう。そうする事によって、親子の絆も自ずと深まってくるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

## 七十二候 (3月5日～9日頃)

### 蟄虫啓戸

#### (すぐもりむしとをひらく)

二十四節気の「啓蟄」と同じ意味になります。それにしても、虫たちがもぞもぞと土から顔を出す様子を「戸を啓く」とは、なんとも洒落た言い回しを用いたものです。人間は、さすがに土中で冬眠はしませんが、陽光に誘われて戸外に出て、爽やかに風に吹かれなくなるのは、この頃ではないのでしょうか。



### 季節の楽しみ

#### 鹿尾菜(ひじき)

ワカメやモズク、アオサなど、春は海藻の美味しい季節です。ヒジキもその一つで、カルシウムとその補佐役であるマグネシウムが豊富な上、現代人に不足しがちな鉄分やカリウム、ヨード、食物繊維も多く含まれています。

カルシウムも鉄も、良質なタンパク質やビタミンDと共に食べると吸収が良くなるとされますから、ヒジキと一緒に大豆製品や干し椎茸、イワシ、レバーなどと摂るのがおすすめです。

漢方では、ヒジキはむくみを取り、腫瘍を軟化し、血流を良くする働きがあるとされます。



## 3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	25	26	27	28	29	30
31						

### 執筆余話

先月号に書いたように日本医師会の力が働いたのかは分かりませんが、保険診療の診療報酬が引き上がる事が決まりました。これは、勤務医や看護師、薬剤師等の賃上げが目的らしいのですが、引き上がるお金は経営者に入るので、必ずしも働く人に全額還元されるとは限りません。本当に働く人の賃上げを望むなら消費税などの減税をすれば良いのに、それだけは絶対にしない。

ガソリンだって石油連盟から献金を受けているせいか、補助金ばかりで絶対に減税はしない。62億円もかけて調べた調査では、価格が下がっていない地域があったそうです。

表向きは国民の為と言いながら、『政治と金』問題が明るみに出ているだけに、きな臭くて仕方がありません。その上、確定申告では、法令にのっとり適正に納税をお願いされても…

