

温篤新聞

通巻193号



『お陰様で10周年!!』

2006年に開業し、2015年8月、ここ万博の地に『はり処 温篤』として移転したので、お陰様でこの8月で移転開業10周年を迎える事が出来ました。これも経絡治療を御理解頂き、御来院頂く皆様のお陰です。暑く御礼申し上げます。

10年前の夏に引越し作業をした時は、それなりの暑さはあったのでしようが、今の様に暑さで外作業が出来なかったという記憶はありません。あれから10年…、いつからでしょうか、熱中症アラートが出るようになって、外での作業は身の危険を感じ

じるようになり、昨今は「10年に1度の暑さが続きます」なんて言葉が毎年のように聞くようになりました。

今年も既に熱中症になったという言葉を聞き始めていますので、以前の新聞内容と重複する部分がありますが、再度熱中症予防の参考にして頂けたら幸いです。

今年の夏も、全国各地で体温を超えるような危険な暑さが続いております、熱中症の対策をされる皆様は、こまめな水分補給で対策を実践されていると思います。もちろんこれは大切な基本なのですが、最近のような「想定を超える猛

医食同源 たまご

身体にとって大切な必須アミノ酸である8種類全てを含み、栄養価の高い食材です。

虚弱体質、冷え性、疲労倦怠感などを改善し、メチオニンは肝機能の障害に効果的です。

身体を潤して、喉の渇きを癒し、のぼせ感やイライラを鎮め、精神をリフレッシュさせる働きもあります。



今月のツボ 附分(ふぶん)

「附」は、付く・付着するという意味ですが、ここでは上肢を指します。「分」は、分ける・分かれるという意味で、ちょうど身体の機能に関係があるツボの道すじの幾つかが体内で分かれる場所にあるのを意味します。



場所は、第2胸椎から左右両側に指幅3～4本分離れた所に取ります。

肩から背中にかけての凝りや痛み、風邪による身体の疲れ、腕から肘にかけての痛みや痺れの他、動悸、息切れ、咳などにも用いられます。

暑」では、それだけでは熱中症を防ぎきれなくなってきました。

従来、熱中症の主な原因は脱水症状でしたから、汗をかくことで体温を下げられるよう定期的な水分補給が最重要として来しました。しかし昨今、問題となつてくるのは「水分を十分摂つていても熱中症になる」ケースが急増しているという事です。

それは、気温が体温を超えるような環境下では、汗をかいても放熱できず、身体の中に熱がこもってしまうからです。車に例えるならオーバヒート状態です。身体がうまく冷やせず、結果として熱中症を引き起こしてしまふのです。ならばエアコンで一気に冷やしてしまえと冷房の風を直接当てるのはさらに注意が必要で、暑い身体を冷やそうと表面だけを急激に冷やすと、皮膚表面の血流が滞り、かえって深部体温が下がりにくくなる危険があるからです。

そこで新しい熱中症対策として必要なのが「身体の深部温度を下げる」事です。

効果的なのは、首(頸動脈)、脇の下(腋窩動脈)、足の付け根(鼠径動脈)といった太い血管を冷却剤などで冷やす事により、血液自体を冷やす事で、全身に冷えた血が巡り、効率よく体温を下げる事が出来るのです。

もちろん、冷たい飲み物を飲むことも一つの方法ですが、胃腸の弱い方は吸収がうまくいかず、逆効果になることもあるので、体調に合わせた冷却方法が必要です。

そして何より大切なのは「暑さを避ける」事です。無理をせず、外出は控えめし、冷房も適切に活用し、身体を冷やし過ぎないよう注意しながら、過酷な夏を乗り切ってください。



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。

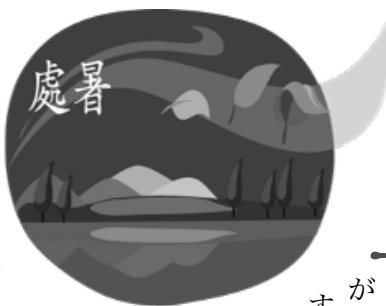
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

処暑

(8月23日)

暑さが止む、という意味の言葉です。文字通り、暑さのピークは過ぎつつありますが、同時に台風季節の到来です。いざという時に備えて、窓や雨戸、ドアなどの補強や、鉢植えなど風に飛ばされそうなものを固定しておきたいものです。



『心の働きは無量大』

人の脳細胞は、約140億あるといわれています。一般には、そのほんの数パーセントほどしか働かせていないそうです。脳細胞は無量といつて良いほど活動するそうです。

一つの事をする時に、もつと考え、気配りしようと思えば、まだまだ能力を働かせる事が出来るはず。何が出来るかを積極的に考え、行動していけば、少しずつ進歩していくのです。

今を良く生きていけると思えるのは、進歩している自分に気づいた時ではないでしょうか。過去の蓄積を生かしながら、明日への大きな飛躍を求めて、今というこの一瞬を意義あるものとし、その積み重ねを繰り返して、希望のある未来へと繋げていくではありませんか。

「一日一話」より

七十二候 (8月28日～9月1日頃)

天地始肅

(てんちはじめてさむし)

二百十日を迎えるこの時期、天気図には時折、秋雨前線が登場するようになります。その北側には大陸の冷たい空気をはらんだ高気圧が控えていて、前線と共に日本列島をゆつくり南下しながら秋を運んで来ます。

高い山々や北国ではこれから急速に秋が深まっていきます。

旬のさかな

鰯烏賊(スルメイカ)

日本人はイカが好きです。世帯当たりの魚介消費量は、イカはマグロを抑え、ここ数年は鮭と首位争いを繰り広げています。そのイカの中でも漁獲量の7割を占めるのが鰯烏賊です。

旬は夏から秋。日本海西部や東シナ海で秋冬に孵化したスルメイカは、日本海と太平洋の2ルートに分かれて北上し、この季節に、北海道近海に集結します。夜の闇に瞬く漁り火は北の海の夏の風物詩です。

生で良し、煮て良し、焼いて良し。しかし、新鮮なモノは刺身に尽きます。捌く時は筋を断つように縦切りにします。店先では胴が透明で茶褐色をしているものがお勧めです。



天地始肅
てんちはじめてさむし

8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						

誠に勝手ながら12日～14日はお休みさせていただきます

執筆余話

いよいよ暑い夏が始まりましたが、熱い参議院選挙は20日の投票票をもちまして終了となりました。

今回は投票率も6割程と上がり、政権与党としては衆議選に続き、参議院でも与党過半数割れに追い込まれました。

そして、1番の話題は、参政党の大躍進ではないでしょうか。

これが良いとか悪いとかというのは、その人の立ち位置や価値観によつて変わるとは思いますが、現代の生活における不満というか閉塞感みたいなものに風穴を開けてくれたのではないかと思います。

今後はおそらく、少数与党による政治運営で、なかなか上手いかない事もあるかと思いますが、この30年近く続いた停滞を改善し、皆さんの願う良き日本への第一歩になってくれればと思います。

