

温篤新聞

通巻197号



『冬至に寄せて…』

日に日に日が沈むのも早くなく
と感じていると、早いもので
今年も最終月を迎える事になり
ました。その中でも一年で最も
昼間が短く、夜が長い「冬至」
を今年は12月21日に迎えます。

夏の間は、もう少し遠慮して
くれないかと思うほどの陽射し
も、その冬至の日に最も陽射し
が弱まり、この日を境に再び陽
の気が少しずつ蘇っていきま
す。古来より冬至は、悪い状況
から好機に転ずる意味の「一陽
来復」の節目として受け入れ、
特別な日として過ごして来まし
た。

「陰が極まると陽が生まれる」。

これは自然の理であり、私たの身
体にも同じリズムが流れているの
で、その季節に合わせて養生して
いかなければなりません。

冬の季節は最も陽気が少なくな
り、東洋医学では「閉蔵」の季節
とされ、静かに春を待つように、
生命エネルギーを内側に蓄える時
期とされています。ですから、冬
の養生は、太陽の動きに合わせて
夜更かしを避け、十分な睡眠をと
り、身体がしつかり休めるよう、
早寝早起きを心がけましょう。
昔からの風習として最も親しま
れているのは「柚子湯」です。

医食同源 アナコ

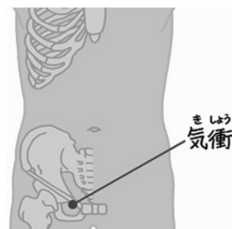
皮膚や消化器官内の粘膜を正常に保ち、疲労・倦怠感・夏バテ予
防などに良いとされます。

また目の疲れを癒し、視力を高めるビタミンAを多
く含み、眼精疲労・視力低下にも効果が期待できま
す。ビタミンDは皮膚の上皮組織の分化に働き、健康
に保つので、肌荒れを治したり、ガンを抑制する働き
があります。



今月のツボ 気衝(きしょう)

「気」は気血の気です。
「衝」は脈拍の触れる所を
指しています。皮膚の上か
ら触って脈を感じるツボと
いう意味が込められていま
す。つまり気血の拍動を感
じられる所で、衝脈の起こ
る所という意味になります。



場所は鼠径部で鼠径溝の
ほぼ中央で、大腿動脈の拍
動を感じるところに取りま
す。

ます。

子宮内膜症、月経痛、尿
道炎、膀胱炎など男女の生
殖器の病気によく用いられ

「冬至」と「湯治」の語呂合わせに「融
通が利く(柚子が効く)」という願掛け
を込めた風習ですが、実は理に叶った
養生法なのです。

柚子の皮に含まれる精油成分には、
リモネンやシトラールといった香料成
分が、血行を促進し体の芯から温まる
事が出来るのです。

また、柚子の香りにはリラククス効
果もあり、寒さで交感神経が優位に
なつて緊張状態になった身体のバラン
スを整えてくれ、心身の緊張を和らげ
てくれます。

さらに、皮に含まれるビタミンC
が、肌から吸収される事で風邪の予防
にも一役かってくれます。

そして、なんとと言っても一番の冬の
養生には「冷え対策」です。

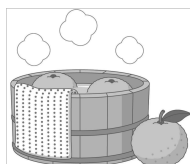
現代社会では冷えが悪者のように扱
われがちですが、本来冬のヒトの身体
は冷えにくいように対応してくれてい
ます。それが極度の冷えを恐れるがあ

まりに、過度に厚着をしたり、機能
性の高い衣服をまとったり、暖房の
効いた室内のこもつてばかりいる事
で、自律神経が乱れ、余計に自身で
温められない身体になってしまいま
す。

大切なのは、冷えを排除するの
ではなく、内側から身体を温められ
る力、すなわち「陽」を育てて行く事
が大切です。

暖房に頼り過ぎず、根菜類などの
冬の食材を食べたり、寒い中でも少
し身体を動かしたり、しつかり休養
を取る事で、自ら身体の中に陽を作
る事が出来るのです。

冬至の静かな冬の夜に、柚子の香
りと共に温かいお湯に包まれて、本
当に求める身体の声に
耳を傾け、新しい年の
陽の気を迎える準備を
してみてはいかがで
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。

その拠り所となったのが、『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

冬至

(12月21日)

1年で1番昼が短く、夜が長い時です。そしてこれを境に、少しずつ日脚が伸び、春の訪れを待ちわびる人々の気持ちも高まります。



『今できることから』

私たちは、心を開く事によって、何か温かいもの、素晴らしいものを受け止める事が出来ます。相手の一言で、温かい笑顔で、ちよつとした行いによって、自分自身の喜びを見出す事が出来ます。何を選択するかは、私たちの心次第であり、その鍵は自分自身が持っています。

私たちの生活の中には、楽しい事や嬉しい事、ありがたい事がたくさんあるはずです。人から何かをしてもらって嬉しかったり、ありがたかった事があれば、今度は自分が他の人との関わりの中で、その思いを生かしていつはいかががでしょうか。

心を楽にし、ほんのちよつと勇気を出して、今できる事から取り組んでいきたいものです。

「一日一話」より

七十二候 (12月27日～12月31日頃)

麋角解(さわしかのつのおつる)

麋とは、大型のシカの一種で、一般にヘラジカ、またはオオジカの事とされます。オスの特徴の一つに、枝分かれした巨大な角があります。角は春に生え始め、冬のこの時期に脱落します。

ところで、このヘラジカ、北米ではムース・エルクなどと呼ばれ、ユーラシア大陸では、北部の針葉樹林に広く棲むとされます。日本では自然には見られないもののようです。

麋角解

が、七十二候の言葉は元々中国で生まれたものが多く、江戸時代の日本人は異国の極寒の風情を想像して楽しんだのかもしれない。



旬のさかな

鮫鰐(あんこう)



アンコウの美味が認められたのは江戸時代に入ってからのものであるようですが、その後、色々な料理書に調理法や味のほどが記載されています。捌く時は、肉が柔らかいので口の骨に鉤をかけて吊るして切る「吊るし切り」という特殊な方法を用います。

肝は極めて脂が強いので、たっぷり塩を当てて竹などの簀で巻き、1時間ほど蒸してから冷水にさらします。

あんこう鍋は、切り身に野菜や豆腐を添え、醤油、味噌、水で作った割下で煮て召し上がります。

執筆余話

ご来院頂いた患者さんには直接お話しさせて頂きましたが、11月上旬、アサヒグループに続いて当院のホームページがハッカーに乗っ取られてしまいました。

制作業者が気が付くまでは、訳の分からないショッピングのサイトに飛ばされたりとありました。閲覧された皆様のコンピューターには影響はなかったでしょうか。

皆様に状況を説明しようと思ってもホームページが使えないので、ただ業者に早く直して下さいとお願ひする事しか出来なくて、ご不便とご心配をおかけして申し訳ございませんでした。

既に復旧して通常通りの状態になっておりますので、今後ともお役に立てるよう努めて参りますので、宜しくお願い致します。

良い年が迎えられますように。



12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			

12月31日～1月3日
はお休みさせていただきます