

温篤新聞

通巻207号



『世界シェア、No.1日本!!』

ここ数年「インフルエンザ」冬という、これまでの常識が変わり、今年は夏場から感染が拡大し、体調を崩される方が増えております。

医療の専門家の方々からは、色々な原因が述べられておりますが、私はインフルエンザが強くなったというより、人間側の免疫力そのものが弱くなっている事が関係していると思っています。

発熱するとすぐに医療機関を受診し、インフルエンザと診断されると「抗ウイルス薬(タミフルなど)を服用するのが当たり前」と思われている方が多いかと思われます。しかし、実は世

界的に見ると、このような対応は至極稀なケースで、欧米では重症化のリスクのない健康な成人は、安静に寝ているのが治療の第一選択となっています。

よく耳にするタミフルは、世界で使われる全体の8割近くが日本一国で消費されています。次に消費の多いアメリカですら全体の2割程度です。

また、一回の吸入で済む事で利便性が特徴のイナビルは、海外の臨床試験で明確な効果が確認出来ないという理由で、承認すらされていません。ゾフルーザも投与後に薬の効きにくい耐性ウイルスが生まれ易いという問題を抱えながら使用されています。

医食同源 さつまいも

さつまいもは秋に旬を迎える野菜で、ほくほくした食感と自然な甘み特徴です。

食物繊維やビタミンC、カリウムを含み、腸内環境を整えたり、便秘の改善やむくみ予防に役立ちます。

また、ビタミンCは加熱しても比較的壊れにくく、風邪予防や美容にも適した栄養豊富な食材です。

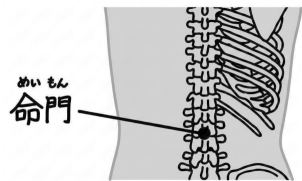


今月のツボ 命門(めいもん)

「命」は生命、「門」は出入りする門を意味し、生命活動の根本となる「命の門」と考えられていることから名付けられました。

場所は、背中側の腰の中央、第2腰椎棘突起の下に位置し、督脈に属する重要なツボです。

東洋医学では、身体を温



命門

め、生命活動を支える「腎陽」が宿る場所とされ、冷えや腰痛、下腹部の冷え、足腰のだるさ、頻尿など、冷えや腎の働きに関係する症状に用いられます。

また、疲れやすい、元気が出ないといった体力低下のほか、足腰の冷えや重だるさの改善にも活用されます。

そもそも抗インフルエンザ薬は、ウィルスを退治する薬ではありません。あくまでも「増殖のスピードを緩やかにする薬」です。

ですから、発熱し症状が出た時点で、ある程度ウィルスは増えてしまっているため、得られる効果は、症状がやや早く落ち着く程度にしか過ぎません。

もちろん、高齢者や乳幼児、あるいは持病をお持ちの方々にとっては、重症化を防ぐための非常に有効な守りの盾となります。しかし、健康な成人であれば、全員が無理してまで服用する必要性は決して高くない上に、安易に頼り過ぎて、強い耐性ウイルスを生み出してしまいう方が、社会全体にとつては危険になります。

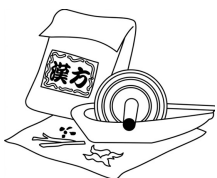
身体を治す主役は「自身の免疫システム」であり、薬は弱者を守るための補助でしかありません。

そしてもう一つ私たちが考えなければならぬ大切な視点が「日本の医療

費問題」です。世界に誇る日本の国民皆保険制度は、誰もが安心して医療を受けられる素晴らしい仕組みですが、過剰な受診や投薬で手厚く保護する事が行き過ぎると、いざという時に破綻してしまいます。この制度を次の世代に残していくためにも「病気になる前から薬で治す」意識から私たちが抜け出す必要があります。

薬という強いカードを最初から何でも切り札として使うのではなく、日常の小さな勝負軽度の症状は、自分の手札だけで十分勝ち切れる自己免疫力を高めておく事こそ、昔から伝わる『養生』の知恵です。

自己免疫力を引き上げておく事こそが、これ以上ない力強い感染症対策になります。養生を積み重ね、これからの季節を健やかに乗り切っていくしましょう。



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。

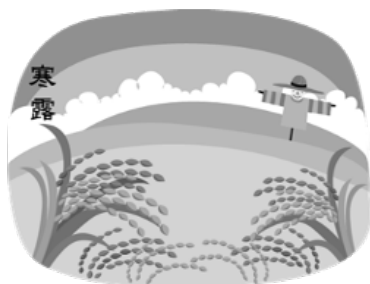
二十四節気

寒露

(10月8日)

「寒露」は、草木に宿る露が冷たく感じられる頃を意味します。「寒」は秋が深まり、気温が下がる様子を表します。

太陽の動きを基に定められ、朝晩の冷え込みが増す一方、空気が澄み、秋の深まりを感じる時季です。農作物の収穫が進む頃でもあります。



『突き離す愛』

子供の成長する速度には個人差があります。学習でも運動でもそうですが、「結果」ばかりを重要視して、達成するまでの失敗の積み重ねや、自分で考えて失敗に耐える「過程」を見落としている事は無いでしょうか。また、過保護や過干渉は、子供のやる気を奪います。これは思春期以降、主体的な決断と行動が必要とされるようになってからの人格形成に大きな問題を残します。

親は子供が1人立ちする日のことを考えながら、ある程度、子供自身に考えさせ、やらせてみる必要でしょう。その過程では、ある程度の配慮はしつつも「自分の将来は自分自身で築け」という、突き離す愛も必要であることを理解したいものです。

「一日一話」より

七十二候 (10月13日～17日頃)

菊花開(きくのはなひらく)

秋の深まりとともに、菊の花が咲き始める頃を表した言葉です。

菊は古く中国から伝わり、長寿や高潔さの象徴として日本でも大切にされてきました。平安時代には「重陽の節句」に菊を飾り、菊の花を浮かべた酒を楽しむ風習も広まりました。

「菊花開」には、澄んだ秋空の下で凛と咲く菊を愛でながら、季節の移ろいを感じる心が込められています。春の桜とは趣の異なる、静かで気品ある秋の花の季節です。

季節の楽しみ



神嘗祭(かんなめさい)

十月十七日は、伊勢神宮で「神嘗祭」が行われます。

神嘗祭は、その年に収穫された新穀を天照大御神に奉り、五穀豊穡への感謝を捧げる大切な祭りです。

古くから日本では、米をはじめとする農作物を自然からの恵みとして尊び、収穫の喜びを神々と分かち合ってきた。実りの秋を迎えた今、食卓に並ぶ一粒の米にも、多くの人々の手と自然の恵みがあることを思わされます。

神嘗祭は、豊かな実りへの感謝を忘れない日本人の心を、今に伝える伝統行事です。



執筆余話

私事で恐縮ですが、私も今月で54歳の誕生日を迎え、サザエさんでお馴染みに磯野波平さんと同じ年齢になりました。

子供の頃、カツオくんと同じだった自分が、マスオさんの28歳の年齢を経て、波平さんの年齢になるなんて驚きです。

昭和の社会で、定年間近である54歳を描かれた磯野家の父「波平」。

今の時代では、まだまだ現役で頑張らなければならぬ年齢ですが、昭和の時代は一家の主人が人並みに頑張れば一家を支えられ、幸せに過ごせていたのに、平成、令和と時代が進むごとに、夫婦二人が一生懸命に働いても、日々の生活がいっぱいいっぱいの世の中の仕組みは医療費の問題もあるのかもしれないね。

日本の復活を願うと共に、まだまだ現役鍼灸師として頑張っ



10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