

温篤新聞

通巻189号



『その命、プライスレス。』

早いもので4月を迎え、今年も新年度が始まる季節となり、色々と環境が変化する時でもあります。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

にメスが入り、自己負担額が順次に引き上げられます。

まず高額療養費制度の前に、日本国民は年齢や仕事によって違いはあるものの、原則皆が何らかの医療保険に入っています。年齢や収入に応じて1割や2割負担の場合もありますが、通常3割負担で平等に医療を受けられます。

今年医療における2025年問題と言われ、団塊世代の全員が75歳以上の後期高齢者になり、高齢者人口がピークを迎え始める事で、更なる医療費の増大が予想されています。

今までもジワジワと窓口での医療費負担は増えてきました。それが、増え続ける医療費への対策として、今度は高額療養費制度

も、何十万円もしくは何百万円、それ以上の支払いが必要になる場合があります。その際に、金銭的負担を考慮して命の選別が行なわ

患って治療を受けると3割負担で、何十万円もしくは何百万円、それ以上の支払いが必要になる場合があります。その際に、金銭的負担を考慮して命の選別が行なわ

医食同源 大麦

下痢や食べ過ぎの時に勧め、利尿作用があり、膀胱炎の痛みの緩和やむくみの改善にも良いとされます。

麦茶は夏の飲み物として代表的なものです。大麦を炒って飲料用の麦茶になります。

また精白し圧縮した押し麦は、タンパク質、脂質が多く、ビタミン類やミネラル類もわりあい豊富で、白米に混ぜて炊くと栄養が強化されます。

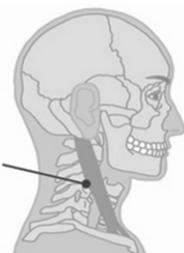


今月のツボ

天窓(てんそう)

東洋医学では人体を天・地・人と3つの部分に分けて区分する事があります。

この分け方に基づく天窓の「天」は鎖骨より上を指し、「窓」はマドで、この窓から天の部分の病気をのぞき伺う事ができるとい意味になります。



天窓

場所は、耳の後ろにある骨、乳様突起から真つ直ぐ下に下ろした線と喉仏から水平に引いた線が交わる所に取ります。

中耳炎、耳下腺炎、扁桃炎の腫れ等の耳の一般的な病気の他、頸肩腕症候群、頬のこわばり、喉の痛み、耳鳴り等に用いられます。

今年8月から順次段階的に引き上げられる予定ですが、このままでは、最終的に高額医療制度や国民皆保険制度自体の廃止や破綻の未来が起るかもしれません。そのような事が起れば、医療費の耐えられず治療を諦め、命の選択を迫られるかもしれません。

世界に誇れるこんなに良い医療制度のおかげで我々は病気による経済負担に過度に怯えず安心して過ごせるのです。一方で過度な医療や安易な対処療法による薬物処方により、医療費は莫大に膨れ上がり、医療制度は破綻寸前になってきています。

一生懸命花粉症の治療をしていても年々症状はひどくなるし症状は多岐に渡るし、タバコが肺がんの原因と言っていたのに、喫煙者は減っても肺がん患者は増加するし、これは何かが間違っているのではないかと考えるべきではないでしょうか。

結果的には患者団体の反対もあり二転三転し、一旦の見送りにはなりましたが、参議院選挙が終わればまた再燃してくるかもしれません。どのように制度が変わったとしても健康でさえあれば、未来の備えになるわけですから、食事・運動・睡眠の生活習慣に鍼灸治療など、病気のリスクを減らす心がけが一番の保険になるのではないのでしょうか。



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。

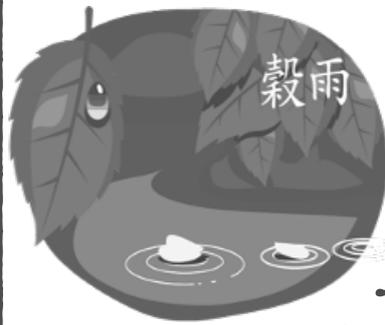
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

穀雨

(4月20日)

地上の穀物に実りをもたらす雨が降り注ぐ、という意味です。必ずしもこの時期に雨が多い、ということはありませんが、しつかりとした春の雨がやや長引けば、菜種梅雨などと呼ばれる事もあります。



『累代教育ということ』

今、親自身が、正しい人生の価値基準を持たず、子供たちのしつつけを誤ったとしたら、それは、孫・ひ孫にも影響し、子孫の不幸な姿を見る事になりかねません。その為には親自身が、高年期になったとしても、自らを高める努力をし、正しい価値観に基づいた生き方を、次代に引き継げるようにしたいものです。つまり親から子、子から孫へと世代を重ねて品性を向上させる「累代教育」に取り組む事が大切ではないでしょうか。

このように、子孫や次代の人たちの幸せの実現に力を尽くす事こそ、人の親としての義務であり、人間としてこの世に生を受けた者の使命ではないでしょうか。

「一日一話」より

七十二候 (4月25日～29日頃)

霜止出苗(しもやんでなえいずる)

この頃になると、霜も降りなくなり、苗代では稲がすくすくと育ち、薄緑色のじゅうたんのように見える始めます。

農家では、まもなく始まる田植えの準備で忙しくも活気に溢れている、そんな様子をイメーヂさせる言葉です。

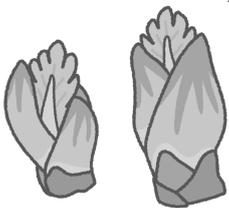
旬のやさい

たらの芽

高さ4メートル程になるたらの木に息吹く若芽は、山菜の王様ともいわれ、独特の香氣とほろ苦さを味わう事ができます。

一度取った木からも、同年にまた芽は生えてきますが、次の芽を取ると株は枯れてしまうので、一番芽以外は取らない方が良いでしょう。

天ぷらや素揚げにするのが最適ですが、アクが少ないので、そのまま焼いて生味噌と共に賞味するのもお勧めです。



4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 | | | |

執筆余話

お陰様で、無事!雪の混じる寒空の中、末っ子の小学校卒業式を迎える事が出来ました。

親にとって子供の成長というのは、何物にも代え難い喜びではありますが、いつも一緒に過ごし、遊び、笑った幼少期が終わっていく事にもまた、何とも言えない寂しさも感じてしまいます。

最近のスマホは優秀で、アルバムを見返す事をしなくても、勝手にお勧めのメモリーとしてスライドショー形式で紹介してくれて、一人感慨にふけてしまいます。

親を経験されて皆様は、この気持ちをごどう処理し、乗り切ってきたのでしょうか。

とはいえ、まだまだ中学生で一緒にはいられるので、まだまだ一緒の時間を大切に、楽しみ、過ごしていきたいと思えます。

