

温篤新聞

通巻178号



『処方カスケードってなんだ…』

3月下旬「あつたらいいな」で有名な小林製薬の紅麹サプリによる健康被害が報道されました。現時点では、原因が明らかでないのに、紅麹自体が悪いとか品質管理が悪いとか言えませんが、健やかに長生きしたいという思いで購入したのに、健康を害してしまった点からすると重い社会的責任があると言わざるを得ません。

く、事業者の責任において届けられる事で認可されます。また、疾病に罹患していない方を対象としている食品で、治療・予防を目的としたものでありませんと謳っています。

しかし、おそらく購入・服用した多くの人は脂質異常症と呼ばれるコレステロールに問題がある人でしょうから、人が体内に入れるものの基準を下げすぎたのも問題点ではないかと思っています。

今回のこの商品は2015年に始まった「機能性表示食品」の一つで、この制度は、国が安全性や機能性を審査するわけでない

医食同源 紅茶

胃腸を温めて働きを良くし、胃液の分泌を促し、消化不良を改善してくれる働きがあります。また、カフェインには利尿作用と体脂肪の燃焼を促す作用があるため、身体の新陳代謝を良くしてくれ

さらに脳の働きを高め、疲労倦怠感を取り除き、肥満の予防にも繋がります。タンニンには殺菌作用があり、感染症の予防にも良く、うがいにも用いる事が出来ます。



今月のツボ 陰谷(いんぐう)

「陰谷」は、足の後ろ側の谷という意味です。このツボが足の後ろ側の谷のようなところ、すなわち、膝の裏の窪みにある事を示しています。



場所は、膝を半分くらい曲げると、膝の後ろに横ジワが出

来ます。そのシワの内端、足の親指側に取ります。
主に男女の性器の疾患である陰囊・陰部の腫れ、下腹部の張り、生理不順、過多月経、などの他、ものの肉離れ、膝関節痛、腎機能の低下、勢力減退などに用いられます。

厚生労働省が認可した薬による被害は、これの比にならない数字です。

しかし、国が副作用も含めて認可しているもので、医療ガイドラインに則った処方であれば、たとえ健康被害が出てもお咎めなしです。という

か、その新たな症状に対して薬が処方されます。

花粉症があるので抗アレルギー薬を服用して蕁麻疹、抑えるためにステロイドを塗布、長期使用する事で血流障害による高血圧・糖尿病を発症。

風邪をひいたので咳止めを服用、便秘になり下剤、下痢止めで止める。

お年頃でニキビになり抗生物質を服用、めまいを発症して抗めまい薬。

腰が痛いので消炎鎮痛剤、胃炎からの食欲低下で胃薬、腸内環境の悪化から免疫力低下。等々、数え上げればキリがありません。

このようにある薬の副作用に対して新たな薬が処方され、また別の副作用

によって薬が処方される服薬連鎖地獄を『処方カスケード』と呼び、今問題となっています。
ほとんどの薬はその場しのぎ、痛み苦しみや検査の異常の結果を取り繕うもので、原因を治す薬ではないので生活レベルの慢性症状の長期服用は考え直さなければなりません。
院内新聞では何回かお話ししておりますが、コロナワクチンの健康被害制度の認定死者数が45年間で151件だったのが、コロナワクチンの3年間だけで533件に達しました。それでも厚生労働省は「接種体制に影響を与える重大な懸念は認められない」の一点張り、何の音沙汰もなく無料接種が終わりました。
病気になる事も、症状に苦しむ事も嫌ですが、手取り早く病苦を除去してくれる何か…
「あつたらいいな」



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

立夏

(5月5日)

夏の始まりの時期で、春分と夏至の中間にあたります。夏の始まりといいましたが、この後の梅雨を経なければ、本格的な夏には至りません。ゴールデンウィークの終盤にもあたり、世の中は新緑を愛でる行楽シーズンたけなわといったところでしょう。

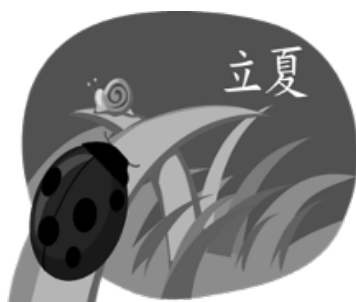
『世代を超えた友だち』

趣味を持っている人やサークル活動に参加している人は、年齢の違った世代の人とも友達になりやすいといえます。これは、趣味や共通の話題を交わしているうちに、世代を超えて人間として付き合うようになるからでしょう。

年配で、年の若い友達を持つている人たちは、自分の方から心を開いて、若い人に歩み寄っています。一般に年配の人は、自ら若者に対して大きな壁を作っていることが少なくありません。すなわち、過去の自分の体験や思考だけを基準にし、若者を判断しているからです。

若者に尊敬される人、それは柔軟な思考を持ち、絶えず学ぶ姿勢を忘れずに、自分を高める努力を続ける人なのです。

「二日一話」より



七十二候 (5月5日～9日頃)

蛙始鳴(かわずはじめてなく)

春先に冬眠から醒めても、しばらくの間は眠そうだった蛙が、ようやく鳴き声を聞かせ始めます。

朝夕の肌寒さも和らぎ、夏に向けて生き物の活動が活発化しているのです。

人間の世界も然り「春眠暁を覚えず」といったぼんやりした気分から、そろそろ光まぶしい夏を迎えるために気分が切り替わる頃ではないでしょうか。

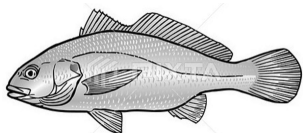
旬のさかな

石持(いしもち)

頭骨の中に大きな耳石(体の傾きを感じるのに必要な器官を持つことから、この名前が付いたとされます)。

一般に「石持」というと、「シログチ」もしくは「ニベ」のことを指します。ニベの浮き袋は、かつてニカワとして接着剤に利用されていたところから転じて、取りつきようもない、という意味で「にべもない」との慣用語が生まれました。

白身の魚で、多くの調理法に合いますが、かまぼこの原料として用いられることが多いです。



5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
⑮	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30	31	

執筆余話

昨年5月の連休明けから、感染症法上のコロナの分類が5類に下げられて1年が経過しました。マスクをする人、しない人、それぞれ個人の判断に委ねられていますが、まだまだお店に入る時なんかは気を使ってしまう部分があるようです。

花粉症などのアレルギーもあり、コロナ前からマスク文化はあったので全員とは言いませんが、個人的に、このマスク文化を、コロナ前には戻したいと思っています。

私はコロナ前から治療中だけは、患者さんの顔に飛沫が飛んでは申し訳ないので、マスクは着用していましたが、今後も治療中だけは、継続しますが、それ以外は皆様と素顔でお話したいので、外させて頂こうと思います。

皆様も個人の判断で構いませんので、どうぞ当院にお気遣いなくご判断ください。

