

温 徳 新聞

通巻179号



『Believe-真実はいつも...』

今月21日は、二十四節気における「夏至」を迎えます。

夏至とは北半球において日の出から日の入りまでの時間が最も長い日になります。東洋思想においても「陽極まれば陰至る」という言葉があるように、夏至が最も陽気が強い日にあたり、これから陰に向かって行く日でもある節目の日です。

陰陽の陽というのは、活動的・熱性・積極的などという性質があるため、夏至前後に当たるこの時期は1年の中でも最も陽気が盛んな時期、つまり活動的な時期にあたり、日の出が早

く自然の摂理として、朝方に目も覚めやすくなる時期でもありません。日暮れと共に活動を休止して

いるならば、自然に合わせて起きるのが良いのかもしれませんが、現代生活においては、そういう訳にはいきませんから、自然に合わせようとする必要は、自然になつてしまいます。

そんな睡眠に問題を抱えてしまふとつい薬の力を借りてでも寝たいと思います。しかし、睡眠薬をはじめ全ての薬にはメリット・デメリットがあるのですが、その事には一切触れず日本のクリニクでは、まず薬が処方されず。情

医食同源 ミツバ

胃腸を丈夫にして働きを良くし、食欲不振や胃もたれなどを改善してくれます。

また、独特の香りが神経の興奮を鎮めて、精神的にリラックスさせるので、イライラしやすい人や高血圧の人にも良いとされています。

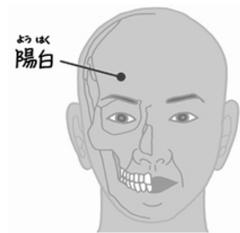


今月のツボ

陽白(ようびやく)

「陽」は高く明らかなるという意味で、ひなた・あたたか・清しといった意味です。

「白」は眼輪筋腱部の白色部にあるという事を示しています。つまり、陽白というツボ名は、目を明らかにするという意味を表しています。



場所は、眉の中央から上に指幅1本分ほど上がったところに取ります。指で探ると骨の上に窪みがあります。主に頭や顔、目の症状に効果が期待できます。また、目の上の痛み、顔の痛み、三叉神経痛のひどい痛み等にも用いられます。

報源がテレビやマスコミばかりで、日本国内にしか目を向けていないと、それが至極当然なものと思ひ込んでしまふますが、欧米の不眠症治療のガイドラインによる第一選択肢は「認知行動療法」となっています。

認知行動療法とは、問題や症状の要因となつているその人の考え方や行動の習慣を明らかにして、良い習慣に変えていけるよう促す心理療法です。原因を追求し、症状の改善を目指すわけですから治療終了後も効果の維持が期待できます。しかし、対症療法しか行わない日本では、睡眠薬の依存性などに関して一切触れず、ただ漫然と薬を出し続けます。

また昨今のキャッチコピーで「国民の2人に1人が癌になる時代です」というのを聞かされると、癌になる事は致し方ない事で、運悪くなつてしまった時には覚悟してガン治療を受け

るしかないと思つてしまふますが、昔より増えているという事はどこかに原因があるわけで、そこに目を向けてガン治療ばかり推進すれば患者数が増大するのも当然ですし、医療費が増大していくのも当然です。

昔はタバコが肺ガンの原因だと言われてきましたが、この50年間で喫煙率は3分の1に減つたはずなのに、患者数は7倍に増えています。これも高齢化が進む先進国では至極当然な事と思つてしまふますが、世界的には減少しているのに、何故か日本だけが増加しているのです。

日本の医療は対症療法です。この政策を続けていけば国の医療財政はいずれ破綻してしまふのに継続するのには、裏で誰かがほくそ笑んでいるのでしょうか。



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

芒種

(6月5日)

「芒」とは、イネ科植物の穂の先で、針のようにとがっている部分の事を指します。穀物の種まきや麦の植え付けに適した時期とされました。一方で、そろそろ梅雨入りの報も聞かれる頃になります。雨空を見上げる日も増えていきます。



『思いやりの積み重ねが品性を作る』

人の欠点や短所ばかりが目につくというのは、自分の心にも相手と同じ欠点や短所があるからだといわれます。「あの人は高慢だ」と思うのは、自分の心にも高慢な心があるからなのでしょう。また相手に良いところがあっても、自分の貧しい心から、それが相手の欠点であるかのように解釈したり、言ったりしがちです。自分の心が向上し、思いやりに溢れてくれば、相手の良い点が見えてくるのです。

思いやりの心は、私たちが人の幸せを願い、人の幸せのために自分を役立てていく中で育ってきます。階段を一つ一つ上がっていくように、心の中に道徳心を絶えず積み重ねていくことが大切です。普段の生活の中にある小さな思いやりの積み重ねが、その人の品性を作っていくのです。

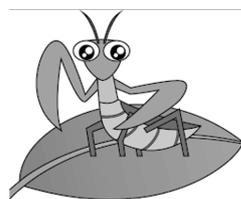
「一日一話」より

七十二候 (6月5日～9日頃)

蟪蛄生(かまきりしよづ)

初夏になると、秋のうちに草の茎や人家の外壁などに産み付けられた卵から、カマキリの幼虫が孵化します。

カマキリは一生の間に大量の小昆虫や、稀に蛙などでも捕食します。交尾時には、メスの肉食性が高いあまり、オスを食い殺してしまうような事もあるので、古来、男性をたぶらかす魔性の女性の喩えにも使われてきました。



旬のやさい

茗荷(みょうが)

やぶの陰などに生え、人家の裏庭にもよく育ちます。地中を横走する根茎から、夏に卵形の短い花蕾が出て、これを食用とします。

刺身のつまや汁の実、漬け物、素麺の薬味などに用いられます。

独特の芳香と辛味は胃を刺激し、夏の食欲減退期にはありがたい存在です。野菜との相性も良く、キュウリとともに浅漬けにしたり、茄子の揚げ浸しに添えるのも良いでしょう。



6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
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟						

執筆余話

この度、当治療院の公式ラインアカウントが出来ました。

先日しばらくぶりに来院された方が「温篤新聞は読ませてもらってました」と仰って頂きました。以前よりそのような御言葉を頂く事はあつたので、一応ホームページでは見られるようにはしていますが、来院していない方はこちらからアプローチする術が無いのは残念だなと思っていたところだったので、ちよつと頑張つて作成してみました。

業者に頼まず自分で作成したので、至らぬ点もあるかと思いますが、そこからは一発で予約サイトに飛べますし、皆様の健康の一助になれるようなコラムなど、発信していければとも思っております。

紙の院内新聞をお渡ししている方には重複してしましますが、皆様のお役に立てればと思いますので、宜しくお願い致します。

