

温篤新聞

通巻190号



『本当に鬱は心の風邪なのか？』

いよいよ暦も5月を迎え初夏の陽気が増えてくる今日この頃。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

就職や進学、社内の異動などで新しく環境が変わり適応が大変な日々を過ごしていらっしゃるかもしれませんが、日本のカレンダーは、そろそろ慣れて来たかなという頃に大型連休があり、一旦リセットされ再始動するのが難しい方もいらっしゃるかもしれません。

以前は、このような身の回りの環境変化の適応に苦しみ、心や身体に不調をきたしてしまう

ものを「五月病」と呼んでいました。しかし、昨今は働き方改革も手伝い、以前よりは減ったような気がしますが、一年を通して、抑うつ感、意欲の低下、焦燥感、を伴う倦怠感、睡眠障害、食欲不振といった、いわゆる「うつ病」に苦しむ人は増加傾向にあります。

30年くらい前までは「うつ病」という言葉はあまり用いられず、精神科という科も非常に縁遠いものでしたが、いつしか「うつは心の風邪」と言われ、誰しも罹患する可能性がある当たり前の病気となりました。心療内科と看板を変えた精神科は、受診へのハードル

医食同源 ライチ

血液を増し、滋養に富むので、貧血予防や病後の衰弱改善に効果的です。

それとともに、皮膚に潤いを与えて、肌荒れを治す作用があります。気持ちを安らかにし、不眠症、健忘症にも効果があるとされます。

またライチには、ビタミン類が含まれ、エネルギー代謝を助け、スポーツ後の疲労回復を手伝ってくれます。

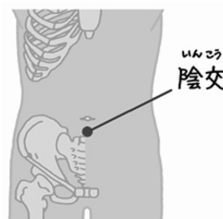


今月のツボ

陰交(いんこう)

陰交は、三つの陰脈が体内で交わり合うという意味になります。陰脈とは身体の機能に係るツボの道すじのうち、陰陽の陰に分類されるものです。

場所は、身体を中心線



陰交

上にあり、おへそから指幅一本分ほど下がった所に取ります。下腹が冷えて痛む、産後のおりもの、子宮不正出血、ヘルニアなどの症状に用いられる他、腎臓病、腹膜炎、慢性的の下痢などにも用いられます。

が下がり、身近な存在となっていました。

本来、うつ病というのは、理由もなく感情が消失してしまうようなもので、精神科医でもあまり遭遇するものではない稀な病気でした。

しかし、80年代のアメリカの精神医学会が基準を変えた事により、日本でも身近な疾患となり患者数が急増しているのです。

それは、多額の借金を負った、近い人が亡くなった、職場でのストレスが膨大になる等の心が病むような原因があつてうつ状態になったモノも「うつ病」と基準が変わったからです。

しかし、これは、人として正常な心の反応で、誰にでも起こり得るモノなのです。そこに安易に薬を用いる事で、一過性のうつ状態が難治性の鬱になつたり薬物依存など、本当のうつ病になつてしまう人が増加しました。

日本初の「薬をやめる科」の医師の松田史彦氏曰く、薬には個人差があつ

て、どのような副作用、どのような依存性が出るかわかりません。

よく処方される選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)の添付文書の効果・効能には、うつ状態、強迫性障害、社会不安障害とありますが、副作用には不眠、集中力低下、記憶減退、動作緩慢、抑うつ感、焦燥感、不安感、倦怠感、等とうつ病のような症状が羅列されています。

現代の社会は精神的プレッシャーが多く、非常に厳しい環境で過ごしていれば気分が沈むのも正常な反応で、悩める現代人が多いのも確かです。ですから、こういうのも人生の一部で逃れることは難しいと上手に受け入れ上手に悩むのが寛容なのかもしれません。

補助的に薬の力を借りたとしても、心の傷はきつと時間が癒してくれます。



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

小満

(5月21日)

日ごとに上昇する気温に合わせ、万物の成長著しい時期です。畑の麦は大きく穂を実らせ、草木の緑はクッキリと色濃くなってきました。あらゆる生命が天地を満ち始める、という意味の言葉です。



『長いようで短いものが夫婦かな』

俳優の森繁久弥さんがエッセイにこう書いています。「夫婦は、二人乗りの自転車に乗っているようなものだ。どちらかが漕がなければ自転車は倒れる。主に男がしっかりと漕ぐのが常道とされているが、これがまた時々よそ見をして、妻の望まぬ所へ眼がゆき、ハンドルが曲がるのだが、それでも二人で懸命に漕いで行くのが人生だろう。長いようで短いものが夫婦かな」。

悠久の過去、悠久の未来を考えれば、人の一生は閃光のようなもの。夫と妻の生活も50年や60年という、ほんの僅かな時間です。しかも、広大無辺な宇宙の一点で縁あって出会った夫、そして妻なのですから、互いに思いやりを持ち、短所を補い合いながら、日々より良い夫婦になっていきたいものです。

「一日一話」より

七十二候 (5月26日〜30日頃)

紅花菜(べにばなさく)

紅色の染料や食用油を取るために栽培されるベニバナは、古代エジプト時代から染料として利用されていたようです。

日本でも、万葉集にすでに「末摘花」として、その名が見られます。

この頃に橙色の花をつけ始め、日が経つにつれ花の色は濃い紅の色に変わります。一面のベニバナ畑は夏の風物詩ともいえるでしょう。

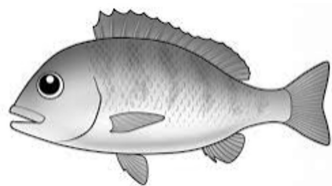
旬のさかな

黒鯛

成長とともに呼び名が変わる出世魚で、関東では稚魚をチンチン、2歳魚をカイズ、それ以上を黒鯛と呼びます。関西では、成魚をチンチンと呼ぶ事が多いです。

内湾や河口などに広く棲息し、磯釣りの対象として人気があります。警戒心が強く、初心者には難易度が高いですが、何とかして釣ってやろうと四苦八苦するうちに、黒鯛釣りの魅力に取り憑かれてしまうそうです。

非常に食欲で何でも食べてしまうため、地方によつては、スイカやミカン、さつまいもなども釣り餌として使うそうです。



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	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

執筆余話

皆様は、減税派ですか？増税派ですか？。日本らしきを守りたいですか？世界は一つが良いですか？

少し前までは、政治の話はタブーとされてきた氣がしますが、いよいよ世の中が他人事では済まされない時になって来ている氣がします。

人それぞれ立ち位置は違うので、どっちが正解・不正解というのはありませんが、私は、減税して経済を豊かにし、日本という国のアイデンティティを守り、子供や孫の世代に残していきたいと思っています。

そんな国に誰かがしてくれると待っているヒローは現れない。出来るのは選挙権を持つている国民だけ。そんな政党「参政党」が4月27日17時から、つくば駅前広場で街頭演説致します。もしそんな日本を待っている方がいらっしやいましたら、足を運んでみてはいかがでしょうか。

