発行元：はり処 Ontoku 温篤
〒300-2655
つくば市島名諏訪D8街区10画地
☎029-836-1789

【診療時間】
平日 9:30～19:00
水曜・土曜 9:30～16:00
定休日 日曜・祝日

毎月20日発行

2026年11月号
https://www.on-toku.com

温篤新聞

通巻208号



『湿布大好き日本人!?』

先日、私の息子が運動会の予行練習中にふくらはぎを痛め、整形外科を受診すると「軽い肉離れ」と診断を受け、モーラステープという消炎鎮痛薬配合の湿布薬を処方され、よくお風呂で温めて下さい。という指導を受けて帰って来ました。

このような出来事は、日常よく耳にする事かと思いますが、痛みに苦しむ患者さん側からすれば、色々施された事で満足度は高いかもしれませんが、薬学的に仕組みを知ると適切な治療とは呼べないように思えます。

湿布大好き日本人は、肩こりや腰痛など痛みを感じた時には「とりあえず湿布を貼っておこう」となると思うのですが、多くの方は、その薬理の仕組みを理解しておらず、かえって痛みを長引かせている事もあるのです。

「湿布」というのは、大きく分けると2つのタイプ(世代)がありまり、サロンパスなど市販でも販売されている80年代頃まで主流であった第1世代「サリチル酸系」の湿布薬です。

もう一つは、90年代から主流になり、ロキソニンやボルタレンなどの名前で有名な「NSAIDs系」の第2世代の湿布薬で、病院で広く処方されており、ドラッグストア等でも購入可能です。

ここで多くの方は目から鱗だと思うのですが、この「第2世代のNSAIDs系の湿布薬」の働きは『血流を悪くする薬』です。

間違えて頂きたく無いのは、捻挫などで痛めた際に、赤く腫れ、ズキズキと痛み、熱を持っているような時は、身体が損傷した部位を早く治そうと修復物質を局所に大量に運び、治そうとします。これを「炎症」と言います。

ただ炎症は痛くて辛いですし、組織に集まり過ぎると集まり過ぎによる2次的損傷が起きるので、一旦血流を抑えてでも症状を緩和するのは理に適った処置になります。だからお風呂などで温めていけないわけです。

対して、多くの方は、長年の肩こりや慢性的な腰痛、冷えによる巡りの悪さからくる痛みに対しても、同様に用いているのではないでしょうか。

経験的にお風呂や温泉に入ると良い方に改善する事は経験していても、つい痛いので湿布という行動に移っている気がします。

湿布を貼って血流を悪くすると痛み成分も流れなくなるので、一時的に効いた気がしますが、薬の成分が切れると再び痛み成分も流れるので、また痛いからと再度湿布を貼るという抜け出せない悪循環に陥っていくのです。飲み薬も同じです。

湿布は急性期の炎症を抑える緊急避難的なツールとしては優れていますが、慢性的な痛みを根本から改善してくれるものではありません。

急性期を過ぎたものや慢性的な症状には、血流を良くし組織の活性化を促すと共に、痛みの成分を自然に流せる身体を作る事です。

お風呂に入って痛みが強くならないものは、間違いなく温め巡りを良くする事の方が理に適っています。

経絡治療の力を借りながら、ご自身の身体の内側から「巡るカラダ」を作り、治せる身体を作っていきましょう。



医食同源 ほうれん草

秋から冬にかけて旬を迎える野菜で、寒さによって甘みが増すのが特徴です。

鉄分やビタミンC、βカロテン、葉酸などの栄養素を豊富に含み、貧血予防や免疫機能の維持、肌の健康を保つ働きがあります。

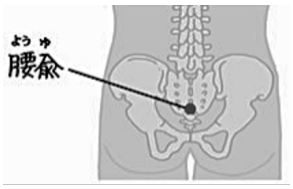
また、食物繊維も含まれており、腸内環境を整えるのにも役立つ、栄養価の高い食材です。



今月のツボ 腰俞(ようゆ)

「腰」は腰部、「俞」は気が出入りする場所を意味し、腰の不調を整える重要なツボであることから名付けられました。

場所は、お尻の割れ目の上端付近、仙骨の中央にある仙骨裂孔に位置し、督脈に属します。



東洋医学では、腰や骨盤周辺の気血の巡りを整える働きがあるとされ、腰痛や坐骨神経痛、下半身の冷え、足のしびれなどに用いられます。

また、月経不順や生理痛など、骨盤周辺の不調にも活用されます。

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。

その拠り所となったのが、『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 立冬（11月7日）

暦の上で冬の始まりを告げる節目です。

「立」は始まりを意味し、太陽の動きを基に定められました。木々の葉が落ち、朝晩の冷え込みが増すなど、冬の気配が感じられる頃です。

日差しも次第に弱まり、冬支度を始める時季とされています。



『無駄遣いの背景にある心』

空気・水・食料を始め、ガス・石油・電気、そして衣類・家具・電気製品など、私たちは多くの物に囲まれて生活しています。ところが、これらの便利やありがたさに気がつくのは、断水や停電、器具の故障等があってからと言う場合が多いのです。

ただ漫然と「あるから使う」ではいつの間にか無駄遣いをしないとも限りません。実際に、毎日膨大な量の食べ残しがゴミとなり、ゴミ捨て場には新品同然の家具や電気製品を見つけることができます。

これも私たちの心に感謝の気持ちが薄れてしまった結果と考えられないでしょうか。無駄を少しでも減らすために、まず物があること自体に感謝して、日々の生活を送ってみたいものです。

「一日一話」より

七十二候（11月18日～22日頃）

金盞香（きんせんか さく）

「金盞」とは金色の杯を意味し、黄色い副花冠を持つ水仙の花を、金の盃に見立てた言葉です。「香」は香りが漂うことを表し、冬の訪れとともに水仙が咲き、清らかな香りを放つ頃を意味します。なお、ここでいう「金盞」は、現在のキンセンカではなく、水仙を指すとされています。

寒さが深まる中、凛とした姿で花を咲かせ、ほのかな香りを漂わせる水仙。

そのたたずまいには、冬ならではの静かな美しさと、厳しい季節にも花開く生命の力強さが感じられます。



季節の楽しみ

亥の子（いのこ）

十一月ごろ、地域によっては「亥の子」と呼ばれる伝統行事が行われます。旧暦十月の亥の日に、子孫繁栄や無病息災、豊作を願う風習です。

猪は多くの子を産むことから、生命力や子宝の象徴とされてきました。この日に亥の子餅を食べたり、子どもたちが地面をついて豊作を祈ったりする地域もあります。

暮らしが便利になった現代では、こうした風習に触れる機会も少なくなりました。

しかし、家族の健康や豊かな実りを願う心は、今も昔も変わりません。

先人たちの願いが込められた伝統を、これからも大切に受け継いでいきたいものです。



執筆余話

脚を痛めた息子を診たのが夜だった為「筋肉を損傷しているようだけど、とりあえず湿布を貼って様子をみよう」と言ったのが、こんなに痛いのに、来週運動会本番が控えているのに、という感情に寄り添っていなかったようで、すぐさまキレ気味に「お父さんの事、信用してないから明日医者に連れていって」と妻に直談判していました。

翌日、整形外科を受診して同じような診断だったようで、帰宅すると「先生も同じ事言ってた」と納得した様子でした。

でも、15歳未満の使用制限のあるモーラステープを、13歳の息子に処方し、かつ温めるよう矛盾した指示をする事は、全く同意出来ず、世の中の医者の適当!?具合に首を傾げずにはいられませんでした。

結果、数日ほどで良くなり、運動会を楽しんでおりました。

11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					