

# 温 徳 新聞

通巻185号



## 『良い年の瀬を...』

いつまでも暑い暑いと思っ  
いたら、秋を感じる間もなく急  
激に季節も進み、早いもので今  
年も最後の月である師走を迎え  
てしまいました。今年も1年あ  
りがとうございました。

ムシムシ暑かったのも不快で  
すが、寒さ厳しい冬になると、  
血圧の高い方々は心配になる季  
節ではないでしょうか。

特に女性の方は、若い時に低  
血圧で悩んでいたにも関わら  
ず、いつの間にかやがて血圧が高  
いと指摘を受けるようになってき  
て、おまけに食生活は変わって

いないのに、コレステロールや血  
糖値までもが上がって来て、そ  
ろ薬が必要なのかと悩まれる方  
や、既に服薬が始まっている方も  
多いのではないのでしょうか。

これは、女性ホルモンであるエ  
ストロゲンと関係あって、エスト  
ロゲンの分泌の多い若い頃は、エ  
ストロゲンが悪玉コレステロール  
の回収を手伝ってくれていたの  
ですが、閉経が近づきエストロゲ  
ンの分泌が少なくなると同じ食生活  
をしていても、どんどん血液中に  
コレステロールが溜まっていつ  
てしまうのです。

## 医食同源 ほうれん草

鉄分を多く含み、栄養のある血液を増やして、身体  
の潤いを増し、便秘や肌荒れを改善してくれます。出血を止める働きがある  
ので、鼻血や血便などの改善が期待できます。

また、体内の尿酸を排泄する働きがあり、痛風  
に効果を発揮します。血液をサラサラにする成分  
も含まれているので、動脈硬化などの予防にも良  
いとされます。



## 今月のツボ 曲垣(きょくえん)

「曲」は曲がる、「垣」はかきね  
を意味しています。曲垣は  
肩甲骨の上部に位置します  
が、ちょうどこの部分の骨  
の形が背中の垣根の曲がり  
角のように見える事から、  
このようなツボ名が付いて  
います。



場所は、背中の肩甲骨の  
上方でその内側の角に位置します。肩  
甲骨の内側の角から、そのへりに沿っ

て指で上方に辿っていくと、骨に当  
たってそれ以上辿れなく  
なる所に取ります。  
五十肩、頸肩腕症候群  
など、首・肩・腕などの  
凝りや痛みにも用いられま  
す。肩甲骨と頭部を繋い  
でいる筋肉上に、天柱や  
肩井、風池などのツボが  
あるので、これらのツボと同時に用  
いられる事もあります。

このコレステロールが血管内に溜ま  
りだすと、狭くなった血管の中で血液  
が身体の隅々まで届くよう一生懸命に  
圧を高めて流そうとするため、血圧が  
高くなっていくわけです。更にコレス  
テロール値が高い状態を放っておいて  
完全に詰まってしまうと、心筋梗塞や  
脳梗塞にもなってしまうのです。

他にも、エストロゲンは血糖値を下  
げるホルモンのインシュリンの働きも  
手伝って血糖値の低下を手伝ってくれ  
ていたのですが、エストロゲンの分泌  
が低下する事で、インシュリンの働き  
も低下し血糖値が上がり易くなってい  
まいます。

更に、内臓脂肪にはインシュリンの働  
きを低下させる作用がある為、歳と共に  
太って内臓脂肪が貯まってしま  
うと、インシュリンの効きやすさも低下さ

せて血糖値を上げてしまうダブルパ  
ンチになるわけです。  
女性が歳を重ねホルモンの分泌が  
低下する事で、骨密度が低下する骨  
粗鬆症になりやすいという事は御存  
知の方も多いと思いますが、その他  
にも高コレステロール、高血圧、高  
血糖の3高にもなり易い身体になっ  
て、今まで許されていた食生活が許  
されなくなってきたりするのはです。  
これは女性の身体の変化のお話で  
すが、もちろん健康診断で引っかか  
る男性の方々も、基礎代謝が低下す  
る歳と共に運動や食  
事により気を使って  
頂き、良い年の瀬を  
過ごし、良い年明け  
を迎えて頂ける事を  
願っております。



## 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。

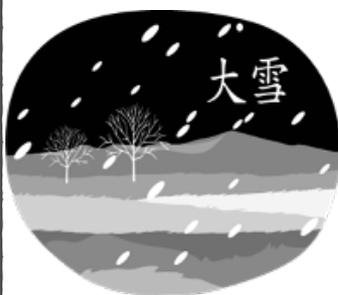
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

### 二十四節気

## 大雪

(12月7日)

山々は雪におおわれ、本格的な冬の到来が目に見えて分かる時節です。



### 『共に生きる知恵』

親鸞の「歎異抄」の一節に『有縁を度す』という言葉があります。これは身の回りの縁のある人に、あなたの出来る事をして助けてあげなさい。という意味です。

今の自分に出来る事をして、人や社会の役に立ちましょう。普段の生活の中で、身の回りの人や縁のあった人に、ちよつとした優しい取り組みができる事は、素晴らしい事です。これが共に生きる知恵なのです。決して自分が良い事をしていいると思わずに、ごく自然に自分の力や能力を役立て、そつと力を尽くしている人がいます。

私たちは先人の努力によって、様々な恩恵を受けています。だからこそ、遠い未来にまで視野を広げて、後世のためにもより良い社会を築いていきたいものです。

「一日一話」より

## 七十二候 (12月12日～16日頃)

### 熊蟄穴(くまあなこもる)

熊が冬眠のために穴に入る時期です。熊の冬眠は比較的浅い眠りで、この間に子を産んで、春には一緒に穴から出て来ます。人々も熊と同様に、この時期は戸外での活動がめつきり少なくなり、家の中で過ごす時間が多くなる事でしょう。

こうした時期には気分もふさぎ込みがちですが、むしろ暖かい屋内にあつてこそその楽しみを、積極的に見出したいものです。

### 旬のやさしい

## チョコロギ

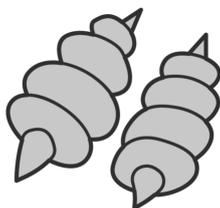
草石蚕、甘露子とも書きます。

シソ科の植物で、地下に出来る塊茎を食用にしています。

中国の原産で、日本には元禄年間(1688-1704)に入つて来たらしく、「農業全書(1697)」に最初の記載があります。和名は朝鮮を経て入つて来たため朝鮮語の「ジロイ(ミミズの意)」の転訛と言われています。

原産地の大陸では、油で炒めて鳥獣肉と煮合わせたり、さまざま調理法があるらしいです。

が、日本では梅酢や砂糖に漬けて、正月料理に使う事が多いそうです。



12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
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	㉓				

誠に勝手ながら、12月31日～1月4日までお休みさせていただきます。

### 執筆余話

厳しい物価高の世の中にも関わらず、今年も一年ありがとうございました。紙面をお借りして改めて御礼申し上げます。

私はこの経絡治療こそ鍼灸治療の王道だと思つていますが、おそらく世の中のイメージからするとマイナーな治療法になってしまつていくようです。そんな経絡治療に御理解頂き、治療させて頂ける事に感謝致します。

そんな温篤も来年の夏で移転10周年を迎える共に、開業20周年を迎える予定となっております。これも大切なお身体を預けて頂き治療に通つて頂ける皆様様のお陰と感謝しております。

来年もまた経絡治療の普及啓蒙に努め励んでいきたいと存じますので、まだまだ厳しい世の中は続きそうです。温篤ならびに温篤新聞を宜しく願います。

