

温篤新聞

通巻196号



『ヒポクラテスの盲点。』

国宝という映画が最近の話題になっていたようですが、皆様は10月10日に公開された『ヒポクラテスの盲点』という映画を御存知でしょうか。

新型コロナウイルスワクチンによる後遺症や死亡事例など、大手メディアが取り上げない問題について正面から向かい合い、同じ過ちを起こさない為に作られた作品です。

医療業界にいる私にとって非常に関心のある内容ですので、この新聞で紹介させて頂きます。

まずヒポクラテスという人物は、紀元前5世紀頃の古代ギリシャで、病気や医療を科学的にかつ、体系的に医学の基礎を築き、「医学の祖」と称されている人物です。

その彼によって書かれた医療倫理についての宣誓文に「ヒポクラテスの誓い」があります。これは今日でも重要な倫理観として語り継がれている内容で、誓いの中核には「何よりもまず害をなすなかれ」と書いてあります。

この映画は、このような誓いの中、新型コロナウイルスによる後

医食同源 松の実

油脂が多く、その70%は不飽和脂肪酸で、他には見られないピノレン酸が含まれています。ピノレン酸はコレステロールを抑制してくれて、動脈硬化の予防が期待出来ます。腸を潤して、便秘を解消し、また肺を潤して、咳を和らげる働きもあります。

松の実には、抗酸化作用のあるビタミンEが含まれており、老化の予防、滋養強壮、美肌にも効果的です。



今月のツボ 気舎(きしゃ)

気舎の「気」は邪気を表しています。「舎」は家・宿るの意味です。したがって、邪気がここに滞り、集まるという意味になります。

場所は、喉仏を真下に下がると胸の骨の窪みに当たります。この窪みから両側に指幅



2本分程の所に取ります。

気舎は胃腸の機能と関係の深いリンパ節が近いため、胃腸の調子が悪い時に起こる様々な症状に用いられます。胃のもたれや不快感、吐き気、嘔吐、胸焼けなどに用いられます。

は真摯に対応していると言えるのでしょうか。

霞ヶ関にある厚生労働省の「誓いの碑」に私は訪れました。そこには過去の被害によって悲惨な被害を再び発生させる事のないように医薬品の安全性・有効性の確保に最善の努力を重ねていくと刻まれています。

医療行為には常にリスクが伴いますが、そのリスクを被るのはいつも患者さん自身です。だからこそ国が国家資格としてその行為を認めているのです。しかし、そのリスクはゼロにする事は不可能です。だからこそその事象に対し真摯に受け止め、検証し、方針を修正する柔軟性や勇気が必要なのではないでしょうか。

ワクチンを打たなくて良かったという人はいても、打てば良かったという人はいないよ



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

小雪

(11月22日)

北風の冷たさが、日々ハッキリと感じられるようになります。

北国では里にも雪がチラつく事がありますが、まだ本格的な寒さには至りません。

ちよつとした雪、の意として「小雪」です。

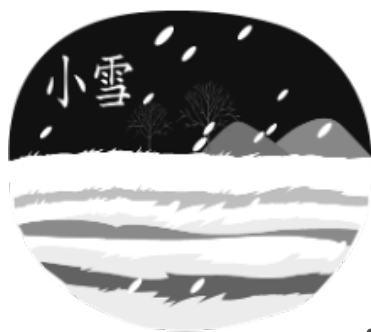
『待つ』教育を

私たちは一つの考え方に縛られやすいものです。「こうであればいいな」という程度だった気持ちですが、そのうちに「こうでなければならぬ」という過度な要求心変わってきます。この「…でなければならぬ」という考え方が、悩んだり挫折する大きな原因になります。

最近、柔軟に考える事の出来ない若者が増えて来ましたが、これは親が何かと指示ばかり与えるため、考える習慣が付かず成長してしまうからです。そこで、指示を与え過ぎず、子供が自分で考えて行動出来るように「待つ」という姿勢で子育てに取り組んで頂きたいものです。

考える力が育てば、知識や経験を組み合わせる自分で考え、柔軟に悩みを解決出来るはずで。

「一日一話」より



七十二候 (11月28日～12月1日頃)

朔風払葉(きたかぜこのをはをはらう)

毎日少しずつ存在感を増してきた北風が、木々の枝から枯れ葉をすつかり吹き飛ばしてしまします。風が吹き止んだ時に、ふと現れる寒々と枯れ果てた景色に、不完全なものへの美を見出す事も、日本人が育てた大切な感性のひとつと言えるでしょう。

「枯れ、冷える」事は、やがて「わび」「さび」の世界へと昇華させてつたいにしえ茶人の世界に思いを馳せてみたい季節です。

朔風払葉

旬のやさしい

椎茸(しいたけ)

日本のきのこを代表する食材。長さ13センチくらいに切ったクヌギやコナラなどのほたけの木に菌株を植え、やや湿度が高くて直射日光の当たらないところに伏せ込んで栽培します。肉厚で半開のドンコ、肉薄で全開のコウシンなど色々な品種があります。

生椎茸は、鍋物、蒸し物、味噌汁、天ぷら、炒め物など万能選手の趣だが、旬のこの季節は、さつと火で炙ってポン酢醤油で食べるのが一番美味しいかもしれません。

干し椎茸はビタミンCが多く、香味もあり、中華料理でも重宝されます。



11月

○印はお休みです

執筆余話

4月に開幕した大阪万博も10月の13日に閉幕しました。行かれた方はいらつしやいますでしょうか？

開催前は賛否両論色々批判や懸念もあったようですが、来場者の方からの意見は総じて満足度が高かったようで、終盤は混雑もあり、パビリオンの予約もなかなか難しかったようです。

キャラクターのミyakミyakくんも当初は気持ち悪いなんて意見もあったようですが、最終的には皆様にも愛されるキャラクターとなったようです。

開幕当初は家族で訪れてみたいと色々調整してみたのですが、結果的にタイミングや意見が合わず頓挫してしまいました。やっぱり無理してでも行っておけばと少し後悔もあるような…。

やはり思い立ったが吉日。行動しないと駄目ですね。



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						