

温篤新聞

通巻180号



『自然に従い未病を治す。』

先日、ZEHで鍼灸や漢方を紹介した東洋医学の番組が放送されました。視聴された方もいらつしやったようですが、皆様はどのような感想をお持ちになったでしょうか。

東洋医学の古典書の中の「中工（普通の医者）は発症した病気を治す、上工（名医）は未だ病気になるていないものを治す」という言葉から、東京大学医学部卒で名誉教授であり解剖学者の養老孟司さんが、不耕起栽培に注目されている話を思い出しました。

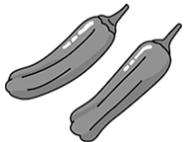
多くの方に鍼灸や漢方などの東洋医学を知って頂き、このような症状に良いのだな、こんな時は東洋医学の方が良いのかな、と興味を持って頂く入り口としては、とても良い番組を放送してくれたと思います。

その中で、東洋医学で最も特徴的な治療として『未病を治す』という考え方が紹介されています。東洋医学の古典書の中の「中工（普通の医者）は発症した病気を治す、上工（名医）は未だ病気になるていないものを治す」という言葉から、東京大学医学部卒で名誉教授であり解剖学者の養老孟司さんが、不耕起栽培に注目されている話を思い出しました。

医食同源 しつとじ

唐辛子の甘味種で、少量含まれる辛味成分（カプサイシン）によって、胃腸を温め、胃腸の余分な水分を除きます。

シシトウにはビタミンCが含まれて、身体に抵抗をつけて、夏バテ予防にも効果があります。食物繊維も含有され、整腸作用もあるため、便秘の解消が期待できます。身体を温めて代謝を上げるため、ダイエットにもオススメです。



今月のツボ 天膠（てんりょう）

「天」は天部、ここではおへそより上の部分を表し、「膠」は角すみにあることを表しています。すなわち、このツボ名は肩のズミにあるツボを意味しています。



場所は、背中の肩甲骨の上の方あるツボです。首の後ろ側の

つけ根と肩の先端とを結んだ線の真ん中から指幅1〜2本後ろに下がったところの窪みに取ります。
肩・肘の痛み、首や肩のコリや痛み、五十肩の他、不安や心配事など、胸中に悩み事がある時のイライラや不安感などにも用いられます。

料や農薬なしでは作物が作れなくさせているというのです。

土中の植物の根が網の目状になり塊を作っており、降った雨はその塊の間を流れるので、人の手が入っていない屋久島の川では豪雨が降っても簡単に土は溶け出さず濁らないというのです。土をかき乱さないで放っておけば土の中で微生物をはじめとした生物が良い環境を作ってくれるのです。

養老孟司さんはおっしゃいます。「人間は自然も人生も計算が出来て制御ができると思込んでいて、思うようにならないと気が済まないようになっていく。人間の身体は自然の一部。病気つてのは身体が自然と治す。自然とは下手に手を入れるより、そのままにしておいた方が良い結果が得られる。でも医者はどうしても手を入れようとする。患者も同じで、そう思いたい。だから余計な事をする。」

不自然な事をしてまで長生きした方が良いのか、自然のまま放っておいた方が良いのか。と難しいところではあるが、自然のまま放っておくと早く死ぬかというところでもない。ヨーロッパでは高齢者にほとんど薬を飲ませないが日本の平均寿命とは数年しか変わらない。
現代医学は病気を減らそうと早期発見早期治療を謳いますが、それでは病気は減るどころか増えてしまします。本来の健康は数値に合わせるものではありません。
不調の原因が生活の中にあれば生活を見直し、未病のうちに治療をすることで本来の人間らしい天寿を迎える事が出来るのです。
意外と答えは自然の中にあるのかもしれない……。



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。

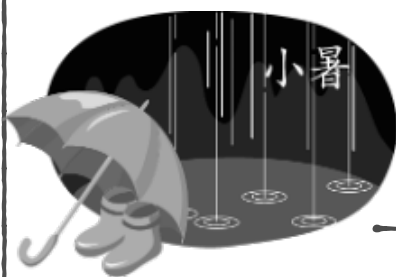
二十四節気

小暑

(6月5日)

すでに日は短くなり始める一方で、暑さはこれからが本番です。

小暑と次の大暑の間を暑気と呼び、暑中見舞いを出すのもこの時期です。



『心の窓を大きく開こう』

生きがいのある人生を送るという事は、自分の事に目を向けるだけではなく、心の窓を大きく開いて他にも目を転じていく事です。自分と仲間だけの時間を持つだけではなく、高齢者や先輩とも交流していく事です。また、自分の楽しむべき時間、自分が大切にしているお金、自分の持っている知識や技術、それらを全て自分のためにだけ使うのではなく、少しでも他人の喜びのため、地域のため、国のため、国際社会のために役立てる事です。

それを家庭や職場など身近なところから実践する事によって、自分の中に今まで感じられなかった新たな心の世界を発見し、生きがいに満ちた人生を得る事ができるでしょう。

「一日一話」より

七十二候 (7月7日~11日頃)

温風至(あつかぜいたる)

梅雨空の雲間から注ぐ陽射しは日に日に強く、吹く風も熱を帯び始め、本格的な夏の到来を予感させる頃になります。

梅雨明けは年によって異なりますが、6月下旬の沖縄県を皮切りに、7月上旬に九州南部、7月20日前後には本州、そして最後の東北は7月下旬頃に、日本列島を南から北へ、一気に夏が駆け上がります。

旬のくだもの

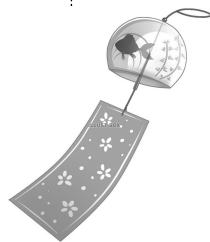
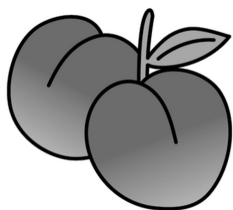
季(すもも)

スモモは酢桃とも書きます。

中国原産のプラムとコーカサス地方原産のプルーンに大きく系統が分けられますが、日本での主流は日本スモモ(プラム)になります。代表的な品種に大石早生、ソルダム、太陽などがあります。

栄養面では葉酸や鉄分のほか、ナトリウムを排泄する働きがあるカリウムが豊富で、妊娠中の女性に勧めたい果物です。表面に白い粉(ブルーム)が付いているものを選ぶのが良いとされます。

バラ科サクラ属で梅やさくらんぼに近く、スモモとアメリカンチェリーを交配させたバイオチェリーという果物も存在します。



○印はお休みです

7月

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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

執筆余話

例年沖縄ではゴールデンウィーク明け頃に梅雨入りするのですが、今年は沖縄をはじめ他の地域でも2週間ほど遅れての梅雨入りで、短い梅雨で雨不足のまま夏を迎えるのか、その分、梅雨明けが遅れて夏が短くなるのか、今年の夏はどんな夏がやってくるのでしょうか。

どちらにしても、今年も暑い夏がやって来る予想ですので、どうぞご自愛にてお過ごし下さい。

昨年の夏の新聞にも書きましたが、近年の夏は脱水症状での熱中症より、体内深部の温度を下げられず熱中症を起こすケースが多くなっているそうです。

エアコンを付けるか付けないかでは過ごせない国になってしまっています。エアコンを付けた上で、冷え過ぎないように気を付けながら「未病を治して」夏を乗り切っていきましょう。

