

つくほ治療院新聞

通巻18号

世界一の祭典W杯!!

いよいよ六月は南アフリカ選手です。そんな彼も四十でサッカーのワールドカップ三歳になってしまいました。が、今でも現役選手として一九三〇年に始まり、四年にプレーしています。その三度開催され、今回で十九回浦選手が「若い頃は、何を迎える世界最高峰のサッカー大会です。いまや人気度が、年を取ってくると良いや注目度からもオリンピックを凌ぐとも言われている世界的なビッグイベントです。

日本代表も出場するのが当然と言われる時代になりましたが、今から二十八年前、W杯出場を夢見て十五歳でブラジルに渡った選手がいます。皆さんも御存知「三浦知良」

二十四節季

夏至 (げし)

太陽が黄経九十度の最も高い夏至点に達する時で、この日、北半球では昼が最も長くなります。旧暦五月午の月の中気で、新暦六月二十一日ごろになります。暑さはまだ本格的ではなく、梅雨しきりといったところで、農家では田植えに繁忙を極める候です。



候では良いかもしれませんが、高温多湿のアジアでは、逆に水分が溜まり過ぎて疾患になってしまう場合もあります。あの人に良い健康法も自分には良くない場合があります。また、一日三十分の運動と言っても、六十代と二十代では効果は全く変わってきます。統計的にどれくらいの効果があるとか、何%の割合で...というのでも大事ですが、人間は基本的に個性のある生き物ですから、一人一人に合ったものを選んでいくことが必要ではないでしょうか。サッカー熱中症を患っている方は、一ヶ月間睡眠不足の可能性がありますが、体を壊さないようそれぞれのペースで観戦を楽しみましょう。



『若い頃からの心づかい』

幸せな老年期は、一朝一夕にやってくるものではありません。若いころから自己中心の享楽の日々を過ごしているようでは、老年になって決して実りある人生は築けないのです。壮年時代からの健康管理や経済プランも必要です。しかし、物や金、健康だけで老後の幸せは保障されません。物質的に何不自由なくとも、悩みの多い日々を送ることも多いのです。

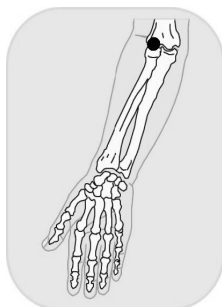
その意味で、若いころからの日々の心づかいと行いの積み重ねが大切です。そのあり方が、老後の幸せを左右するといっても過言ではありません。つまり、日々、感謝や報恩、思いやりなどの心づかいや行いを積み重ねていくことが、老後の幸せにつながるのです。

「一日一話」より

尺沢

(しやくたく)

「尺」は肘、「沢」は水が集まる所を指します。このツボは手太陰肺経の合穴で、合穴は水を意味するように、このツボに入る様子から名付けられました。肘の内側のしわ上で、硬く太い腱の親指側に取りります。咳、喉の不快感、小便頻数、肘の痛みなどに効果があるとされています。



6月の定休日

○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			

『高血圧』

血圧とは、心臓から送り出される血液が血管に与える圧力の事を言います。通常、興奮したり緊張したりすれば血圧が上がりますが、常に高い状態が続いてしまい下がらないものを高血圧と呼びます。心臓が血液を送り出すと収縮した時の圧力を収縮期血圧と言いい、一般に上と呼ばれるものです。また心臓が血液を取り込もうと拡張した時の圧力を拡張期血圧と言いい、一般的に下と呼ばれるものです。

高血圧は8割〜9割がはっきりとした原因の分からない疾患で、飲食やストレスや運動不足が原因と言われている

院長の独り言

何故？血圧は上がるのでしょうか？原因は分かっています。せんが、体が必要だから上げるのではないでしよう

か。例えば血管が狭くなれば、同じ強さで押し出しても遠くまで行き届きません。それなのに、血圧を下げればどうなるでしょうか。当然隔々まで行き届りません。昔は血管が破裂するクモ膜下出血で倒れたという話を聞きました。最近では血圧を下げる事で減少しました。しかし、その代わりに血管が詰まる脳梗塞で麻痺になったという話を聞くようになったとは思いません。多くの方は、健康診断で血圧が高かったか、一時的に血圧が上がった時の受診がきっかけで服薬が始まったと思います。当然非常に高い数値であったり、他の病気を合併している場合は、危険ですから薬のお世話になって下さい。しかし、そうでない方は、まず自分の生活の中で、不規則で無理な生活をしていないか、味の濃い食事を好んでないか、過剰なストレスがかかっていないか等を見直して下さい。「薬を飲んでいいるから大丈夫です」と言う方!!それは大丈夫ではなくて、発症を先送りしているだけです。

ます。始めは、ほとんど症状はありません。次第に頭痛・頭重・めまい・耳鳴り・肩凝りなどが現れます。進行すると動悸・呼吸困難・胸痛・むくみなどが現れます。症状が無くても高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし血管が破れる恐れがあります。治療は、まず運動療法・食事療法・生活習慣の改善を心がけ、それでも下がらない時や非常に高い時には薬物を使用していきます。

高血圧は、肥満・高脂血症・糖尿病と合わせて死の4重奏と呼ばれています。



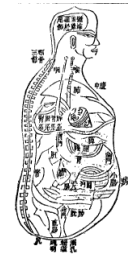
《連載》東洋医学講座

六腑

五臓六腑の六腑とは、胆・胃・小腸・大腸・膀胱・三焦を言います。六腑は中が空洞の中空器官で、飲食物の通路になっています。ここで栄養を消化吸収しながら、次の器官に送り、残り粕を大便として排泄する働きがあります。

胃・小腸・大腸は、主に消化管としての働きを持っています。口から入れた飲食を脾と一緒に胃で消化吸収して、後天の気を作りだします。小腸は、胃から送られてきた飲食物の残り粕を清と濁、言い換えれば水分と固形物に分け、清(水分)を膀胱へ、濁(固形物)を大腸へ送ります。大腸は、濁を変化させて糞便として体外に排泄させます。

膀胱は、尿を貯める袋として働き、やがて体外に排泄されます。



胆は六腑の中で、少し違う特性があります。他の腑のようには飲食物の運搬や排泄には関わりません。また臓のように、気や血の働きを持っています。胆は、決断や勇気をつかさどります。胆が弱ければ、ビクビクしたりため息をつくようになりませんが、しっかりとすれば、決断力に優れ勇ましくなります。まさに胆が大きいと敵がいなくなる「大胆不敵」となります。

三焦は、現代医学に存在もしなければ、形もありません。それでも今の世に語られる何かとは。次回探っていききたいと思えます。

医食同源

グレープフルーツ

ビタミンCの含有量が豊富で、半分で一日の必要摂取量を上回ります。果肉の赤い種類の成分は、カロテンの一種のリコピンで、皮膚や粘膜強化に効果があるとされます。爽快感のある酸味はクエン酸で、疲労回復や食欲増進の作用があります。カリウムもたくさん含まれ、心臓や筋肉の正常な収縮を助け、心臓を守る食材の一つです。

執筆余話

完全に私事で申し訳ございませんが、六月中旬に第二子の出産予定があります。こればかりは予定が立てる事が出来ず、出産には立ち会いたいという私の勝手な希望のために、患者さんにはご迷惑をおかけするかもしれませんが、ご理解いただければと思います。これを機に父親としての責任を改めて自覚し、治療家としても向上するよう精進していきますので、今後も宜しくお願い致します。

