

温篤新聞

通巻159号



『ブラック・ホワイト?』

秋の気候は「天高く馬肥ゆる秋」とも言われるほど空は青く澄み渡り、美味しい食材も増え、つつい食が進んでしまう季節です。美味しい物は食べたけれど、今年こそは今年こそはと年月が過ぎ去ってしまっている方、以前は簡単に落ちたのに食事を減らしても増えてしまう方など、体重問題に悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

秋の気候は「天高く馬肥ゆる秋」とも言われるほど空は青く澄み渡り、美味しい食材も増え、つつい食が進んでしまう季節です。美味しい物は食べたけれど、今年こそは今年こそはと年月が過ぎ去ってしまっている方、以前は簡単に落ちたのに食事を減らしても増えてしまう方など、体重問題に悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

以前は揚げ物や肉類などカロリーの多い物を食べているから太ってしまうと言われてきました

「カロリ制限こそダイエットにも血糖値コントロールにも有効」となっています。

医食同源 なめこ

ナメコのヌメリ成分であるペクチンは、腸内でコレステロールや発ガン性物質を吸着させ、体外に排出させる働きがあります。便秘を解消して、腸内を清掃する働きが期待できます。ナメコから抽出したβ-グルカンには、松茸に次いでガンの阻止率が高いとされています。キノコ類は低カロリーで食物繊維が多いので、ダイエット食品としてもオススメです。



今月のツボ 委中(いちぢゅう)

「委」には、ゆだねる・まかす・したがる・曲がるといった意味があります。「中」は、中央・真ん中という意味です。つまり委中というツボ名は、膝の関節の曲がり目の中央にあるという事を表しています。



場所は、うつ伏せに寝て、膝を伸ばし、膝の後ろにある横ジワの中央に取ります。変形性膝関節症、坐骨神経痛、腰痛、ふくらはぎのつり、などに用いられる他、婦人科系の病気、高血圧症、脳卒中、リウマチなどにも用いられます。

とか悪いとかではなく、夏には身体を冷ましてくれる夏の食材を、冬には身体を温めてくれる冬の食材というように、季節に合った食材を採る事を大切にしています。

休ませてあげたいと思うのではないのでしょうか。最近の研究では、空腹状態を長く続ける事によって細胞が飢餓状態になると、細胞内のゴミが処理されて細胞が活性化されるオートファジー機能がというのが注目され始めています。この機能が活性化されると、脂肪が分解され体重も適正化され、脂肪による問題が改善され、内臓の疲れが取れる事で、内臓の機能が高まり免疫力がアップし、細胞が生まれ変わる事で、老化の進行が改善され、血糖値が下がり血管障害が改善されるという様々な効果が期待できます。

それともう一つは「胃腸を休める」という事です。食べた物にもよりますが胃の中で消化にかかる時間は3〜5時間くらいと言われているので、1日3食食べると、ようやく消化が終わった頃に次の食事が入ってきて、また消化して、終わったかと思うとまた入ってきてと休みなく働かされるブラック企業の様な状態なわけです。

昔の食事が2食だった事を思うと、昔の人は経験から知っていたのですね。

小腸では5〜8時間、大腸では15〜20時間かけて消化吸収しているのです。3食の食事では、終わる前から次の仕事が始まってきて、胃以上にもつとブラックな状態で働かされているわけです。忙しい皆様もこれを知ったら少し



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。

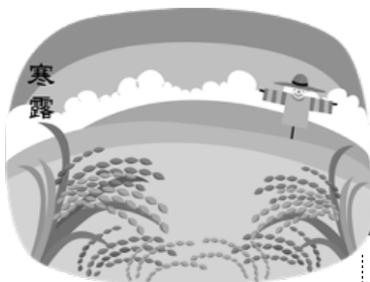
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

寒露

(10月8日)

朝晩の冷え込みがハッキリと感じられるようになります。明け方、草や葉に宿る露に触れて、思いがけない冷たさに驚いたことはありませんか。秋は確実に深まっています。



『安心感は信頼感につながる』

ある仕事を任せられたという事は、あなたが上司からそれをこなす能力があると認められたからです。だからといって、上司はもちろん、他の関係する人々に報告もしないで、勝手に仕事を進めてよいというものではありません。仕事を任せられた上司は、心のどこかで常にあなたの仕事ぶりを気にかけているものです。

そこで上司は、あなたから適切な報告・連絡・相談を受ければ安心する事ができます。その時の安心感は、仕事が順調に進んでいる事への安心感ばかりでなく、あなたという人間に対する信頼感にもなるのです。

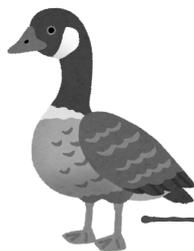
「一日一話」より

七十二候 (10月8日~12日頃)

鴻鴈来(こうがんきたる)

燕が南に帰る頃、入れ違いに雁が渡ってきます。遠くシベリア、カムチャツカから海を越えてやって来た雁は、日本で越冬し、春の訪れとともに北へ帰っていきます。

清少納言が「枕草子」に記したように、隊列を組んだ雁の群れが空高く飛んで行く光景は勇壮であると同時にしみじみとした趣があり、日本人の心を掻き立てます。



旬のさかな

北寄貝(ほつきがい)

主産地は北海道や東北で、北寄という名はアイヌ語に由来するとも、分布が北に寄っているからとも言われますが、正式な和名は姥貝(うばがい)といいます。

バカガイ科の二枚貝で寿命は30年を超えるといえます。5年で6~10センチに成長し、その後の成長は鈍ります。貝殻の色で黒北寄と茶北寄に分けられますが、黒北寄の方が大きく肉厚で上等とされます。

軽く湯通しして刺身や寿司種にする事が多いですが、バター焼きにしても良し、北寄飯にしても良しです。



10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
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
⑳	31					

執筆余話

日々精進、日々精進と治療をしてきたので、さほどの年月が経っていったとは思ってもみませんでした。気がつけば私もお陰様で半世紀、今月で50歳の誕生日を迎える事ができました。治療業界に転職したのが25歳で、開業した時が32歳だった事を思うとあつという間です。

しかし、自分が夢描いた仕事をこうやって続けてこれたのは偏に皆様方のお陰と感謝しております。年齢を重ねると身体は老いてしましますが、経験医学とも言われる東洋医学においてはプラスにしか働かないと思っております。

今まで私を信頼してくださり治療する機会を頂戴した皆様には、経験という財産をプラスして少しばかり恩返しができるのかなと自分の将来に期待しています。間違いなくおっさんになります。今後とも宜しくお願い致します。

