

# 温篤新聞

通巻182号



## 『天寿を全うするために...』

昨年の日本の平均寿命が3年ぶりに延び、男性77.4歳、女性77.1歳で、男性81.0歳で世界5位、女性87.4歳で39年連続で世界1位となりました。

平均寿命が延びる事は嬉しい事ですし、それに繋がられる日本の保健水準が高い事も誇らしい事なはずですが、異口同音に聞こえてくるのは「健やかに長生き出来るなら良いけれど...」という言葉です。

生活習慣によって老いる速度を変える事は可能ですが、悲しきかな人は必ず老います。そして、もしかしたらではなく、人は必ず死を迎えますが、突然死

を除き、どのような最期を迎えるかは選ぶ事が出来ます。

人が歳を取ると骨格筋と同様に、平滑筋という筋肉で作られる血管は硬くなります。老いて硬くなった血管は、若くしなやかな血管に比べて流れが悪くなり淀み詰まりやすくなるので、身体は隅々まで血液が巡るように、一生懸命に心臓は圧力を高めます。その結果が歳を取ると「血圧が高い」という状態になるのは、健康な正しい身体の反応です。

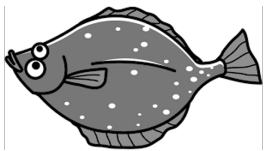
その自然の摂理に抗い血圧を下げれば、血液は淀み血栓ができ、血管に詰まり、栄養が運ばれず細胞が壊死する脳梗塞という状態に

### 医食同源

### ヒラメ

体力のない虚弱な人に、体力だけでなく気力も付け

てくれる食材です。タンパク質が豊富で、脂質が少なく、ダイエットには最適な食材です。



### 今月のツボ

### 肝俞(かんゆ)

東洋医学という肝の臓に邪気が注ぐところが、このツボです。

肝の臓が弱ると、みぞおちから肋骨、とりわけ右の脇腹に圧迫感があり、肝俞の位置に強いコリが現れます。

肝の臓のこのような機能衰弱を治療するツボです。

場所は、第9胸椎から、左右両側へ指幅2本分ほどのところ



に取ります。

ます。

肝炎、肝機能障害、胆石、胆嚢炎、腰痛、肋間神経痛、不眠、てんかん、虚弱体質、糖尿病の他、両脇腹のつり、黄疸、胸や背中の痛み、二日酔い、食欲不振、眩暈、立ちくらみなど、様々な症状に用いられます。

なりませぬ。また歳を取り認知症が出てきて検査すると「脳の血流が悪い」と診断され、また薬が出てきます。このような未来のリスクの可能性まで説明されて服薬を受け入れたのならば、本人の選択なので尊重しますが、おそらく大半の患者さんは何の説明も無いまま薬を処方され、目先の数値だけを改善させられ、治癒したような錯覚に陥らされ、人生の最後にツケを払わざる場合が多々あります。

現代の医学は、多額の研究費がかかる薬剤であったり、医療工学の進歩なので、このような薬剤・機材を揃え維持しようとすればお金がかかります。だから、病院・医院は算術を用いてお金を稼げる仕組みを作らなければならぬわけですね。

製薬メーカーの売上目標は〇〇円なんて話を聞くと、売り上げは結果で

あつて目標ではないでしょとツッコミを入れたくなりますが、病院や医院も製薬メーカーも民間企業である以上、稼がなければ潰れてしまうので致し方ありません。

無理して病人を作つてまでやっていけないような医療なんて潰れてしまえ!!と言いたいところですが、救急な場合や命に関わる疾患の際に受診出来ないのも大問題なわけで、かといって全てが国営になつてしまふのも良くないと思えますし、現在の正解は私にも分かりませぬ。

ただ、この現状を変えられるのは受診する国民側です。限りある医療費を有意義に使用するために、漠然と服用するのではなく、自身の病態を良く理解した上で使用していく事が肝要かと思えます。



## 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。

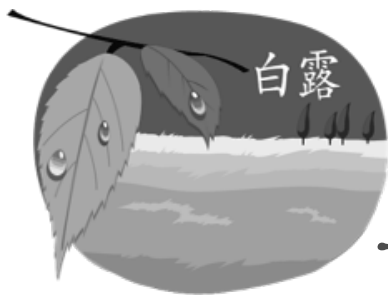
### 二十四節気

#### 白露

(9月7日)

昔の人は、草木に降りた露が白濁したように見えることを、夏から秋への交代期の目印としたそうです。

昼間の残暑はまだまだ厳しい時期ですので、白露という言葉にせめて涼しさを感じ取りたいものです。



#### 『見えない親心』

親心は「金山の金」に例えられます。金山は地肌が出ていて、かえって普通の山よりみずばらしいものです。しかし、その岩石から金が採出されるので、金山として尊ばれているのです。親も、人間ですから、頑固だとか、口やかましいとかいった性格や個性があるのは当然です。しかし、その奥にはキラッと光るものがあります。我が身はどうなるうとも、この子を生かしたいという親心です。これが「金山の金」です。その親心という、一番大切なものの存在に気がつけば、不平や不満は、感謝の心と恩返しに精神に変わるはずです。親は子の全てを心にかけて心配しています。ですから、その親の恩に報いる一番大切なことは、親に安心を与える事です。

「一日一話」より

### 七十二候 (9月7日～11日頃)

#### 草露白(くさのつゆしろ)

早朝、野山を歩くと木々の葉や草花に小さい露が降りているのに気がつきます。露は放射冷却などで空気中の水蒸気が冷やされて出来るもので、夏から秋への季節の変わり目など、朝晩の気温が下がる時によく見られます。

「露が降りると晴れ」といい、足元を濡らす朝露は清々しい一日を約束してくれます。

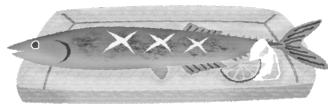
#### 旬のさかな

#### 秋刀魚(サンマ)

美味な上に栄養価も高く「秋刀魚が出れば按摩引つ込む」と言われる秋の味覚の代表格です。

7月に北海道の東の海で始まった秋刀魚漁は、秋の深まりと共に、三陸沖、房総沖と徐々に南に下ってきます。それにつれて値段も下がり、庶民の胃袋に美味しく納まります。

刺身も煮付けも良いですが、やはり塩焼きが一番で、焼きたてのじゅうじゅういっているところに醤油を垂らして頬張れば、「目黒の秋刀魚」に大感激した殿様の気持ちも良く分かるというものです。



### 9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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉑	30					

#### 執筆余話

9年前の8月のお盆の夏休みを利用して、前の治療院があった筑穂から移転して来たので、8月号でお知らせするべきなのですが、新聞を作っていた7月の時点ですっかり忘れてしまっていました。遅ればせながらの報告になりますが、この8月で有難い事に『温篤』として9周年を迎える事が出来ました。

これもひとえに経絡治療にご理解頂き、当院に足を運んで頂いている皆様のお陰と思っております。紙面をお借りして御礼申し上げます。

来年は、温篤10周年に加え、開業20周年を迎える年になりますが、東日本大震災、新型コロナ、物価高…と大変な時期もありました。なんとか乗り越え迎えられようとしております。まずはあと1年あります。今後とも温篤並びに院内新聞も宜しくお願い申し上げます。

