

続 やまい一〇メモ 12

◎お天気 (三)

院長 小林詔司

今年の冬は記録的な豪雪でしたが、雪は雨が凍ったものですから記録的な雨量だったともいえます。

つまり雨が多くて気温が低かったということになりました。

ところでこの気温は太陽の熱で保たれているのです。

もし太陽がなくなると地球は想像できないほどの寒さとなり、すべてが凍り付いてしまうでしょう。

地球上の命も、この太陽の熱から生まれます。

命は熱そのものということです。

人の命を産み出す熱は体を温め、その体温を一定に保つ役割をしています。その熱は、外の気温が極端に上がったりが下がったりしなければ、それに十分に耐える力を体と与えています。

しかし体が疲れてくるとこの熱も弱り、外の気温に対する抵抗力がなくなります。

その時、外の気温が非常に高かったり低かったりすると、体はそれに負けまいとして熱を起こし対処しようとするのです。

その温度が平熱より高いと、熱が出たとか発熱と言われます。

このように考えると、寒い時に風邪を引いて熱を出すのは、寒さがよほど強くない限り、疲れて体の抵抗力が落ちてくるからだ、ということが分かります。

暑い時に熱中症になる人がいますが、



誰もが熱中症になるわけではないことを考えると、これも疲れて体に抵抗力がなくなつたため、と考えられます。

外の気温が極端でなければ、熱が出るのは陽気が寒いか暑いかのせいではないのです。

熱が出るのは、体が熱を調節することが出来ないほど疲れているためだ、と考えます。

ですから熱が出たとき、よほど高い熱でない限り、先ず熱を下げようと考えるのは良くないことです。

体を休めて、鍼灸などの治療を受けて、疲れを癒すことが先決です。

そうしますと熱は、何日か後に自然と下がってくるものなのです。

やまい一〇メモ 付録

運動(うんどう)ア

中国の金・元時代、華北で道教の一派

である全真教(開祖王重陽一一二〇〜一一七〇年)が起こりました。全真教には七真人と呼ばれる七人の賢人がいて、その筆頭に丘処機(一一四八〜一二二七年)という道士がいます。丘処機は七〇才代になつてから、チングス・ハーンに

招請され、遠くインダス河畔まで謁見に行きました。そしてハーンに「何か仙薬はないのか」と聞かれ、「衛生の道はあるが、長生の薬など無い(有衛生之道、而無長生之薬)」と答えました。つまり養生の道こそが、一番の秘訣ということなのです。

後から補うことよりも、補う必要を最小限にすることのほうが、簡単というわけなのです。

(文責の)



私の場合...

野平有希の場合
服薬には気をつけよう

中学生の頃位から皮膚がこすれたりするとその部分が痒くなるということが起こり始めました。

そこを掻くと痒い部分が広がりミミズ腫れのようになって鎮静。

皮膚科を受診して「慢性蕁麻疹ですね。薬を出すので症状がでそうになったら服用して下さい」と言われ二、三日に一度のペースで服用するという日々

を十数年送りました。

で、ある日円形脱毛を発見。あつという間にほぼ全脱毛。全部いっ前に薬は止めましたが、髪の毛はリセットされました。

薬の服用を止めてしばらくは、もう体のいろんなところがしゅちゅちゅ痒くてよくポリポリ掻いてました。

ところがしばらく経つと、体の変な浮腫みが取れた、薬を服用した翌日の眠さ・だるさが異常だということを知った、さらにもイライラしていたことに気が

がついた、最後にはだんだん痒くなるのが少なくなつていった、というわけなのです。

着々と蕁麻疹の薬を蓄積していったせいで耐性(?)が出来ていたようで、当時は風邪薬なんかも多めに飲まないこと効きませんでした。そういえばあんなこともこんなことも……と「副作用」の心当たり盛りだくさんです。

うーん、一体何の為に薬を飲んでいったんだろうか。

(文責の)

ぼれ話

疲労回復や栄養補給のつもりで、にんにくや朝鮮人参などを摂ることで、体がだるい、重い、と感じたら、それは体の消化力以上の栄養だ、と自覚しましょう。

編集部

のおすすめ

『射鵰英雄伝』全五巻／金庸

徳間文庫 各八〇〇円＋税

「易」がなんらかの形で出てくるもの特集を勝手に組んでおすすめに紹介してきました。

射鵰英雄伝はタイトル通り、愚鈍な少年が英雄好漢になつていくお話です。

相手の動きを封じる時、怪我をしたときなどに「点穴」をし、体力回復の為に経絡に沿って気を巡らせ、奇門五行で相手を煙に巻き、と本筋とは直接関係ないところでも内容盛り沢山で楽しめます。

背景には、中国(武林という特殊な社会ですけど)において「義とは忠とは、孝とは何か」といった雰囲気が一貫して流れています。

どこに「易」が? ということは、主人公・郭靖に伝授される技が「降龍十八掌」と言い、いちいち「亢龍有悔」とか「飛龍在天」とか一掌に一名がついているのでした。実はそれだけなのですが。

実在していた人物も結構登場していて、「丘処機」出てきます。

中国では連続ドラマとして映像化もされています。日本でもDVDで観ることが出来ます。そちらもおすすめ。(文責の)

(文責の)

志・恒・識でみる 鍼灸師の心得

私が鍼灸師の心得として大切だと思
うのは次の三つです。

- 一、志あるを要す。
- 一、恒あるを要す。
- 一、識あるを要す。



この言葉は一九九九年に漢文学者の
白川静氏が勲二等瑞宝章を受章後の
会見で、若い人に贈る言葉として話さ
れた内容です。これは中国の政治家で
ある曾国藩 (Zeng Guofan) の家訓とのこ
とです。白川氏がこの言葉を紹介したの
は、学問を成すための心得としてです
が、学問だけでなく、何かを成し遂げ
る場合の心得として普遍的な内容を
持っているように思い、ここにご紹介しま
す。

一九九九年に白川氏のこの言葉を聞
いて、まだ駆け出しの鍼灸師だった私
は、何か一つの方向性のようなものを掴
んだ気がしました。以後私なりに解釈
して心得としています。

まず「志あるを要す」ですが、私はこれ
を「目的を持つこと」と解釈しています。
志は大きいに越したことはないですが、
最初は「鍼灸師として自立する」という
ような個人的な志でもいいと思います。
鍼灸は基本的に医療保険制度の枠内

になく、ほとんど公的な援助はありま
せん。したがって多くの鍼灸師は自力
で治療室を経営しています。ですから
鍼灸師として自立するだけでも大した
ものだと思います。しかしそれだけが志
では寂しいでしょう。

しっかりと自立したら、さらに大きな
志を持ちたいものです。

東洋医療は人の生命力を高めます。
生命力は健康の維持や病気が回復す
る根元的な働きです。生命力を高め
るということは、現在、主に国民医療
を担っている現代医療が積極的に関
わっていない、あるいは関係ない領域で
す。したがって東洋医療は国民の健康
を考えた場合に、とても大きな社会
的責務があると言えます。さらに言え
ば、国家の主権は国民にありますか
ら、国民の健康を支えるということは、
国家を支えるということですから、
鍼灸師は、鍼灸で日本を支えるとい
う大きな志を持って治療に当たるべき
なのです。

さて次に「恒あるを要す」ですが、私
はこれを「日々積み重ねること」と解釈
しています。鍼灸の技術は日々積み重
ねる努力によって向上していきます。そ
れは鍼灸に限ったことではないでしょ
う。ピアニストやバイオリニストなども、
一日でも練習を休むと指の動きが鈍
るといいます。

鍼灸を施術する上で重要な能力の
一つに知覚能力があります。鍼灸の本
質は人体の「気」を動かすことですが、
「気」は意識によって動くのです。とこ
ろで「認識」とは対象を知覚して意識に
上ることです。知覚能力が向上する

と、皮膚や筋肉のように体表から触れ
られる組織だけでなく、内臓や脳と
いった体表から触れられない組織をも
認識することが出来ます。認識するこ
とが出来れば「気」は動き、結果として
治療効果は高まります。

しかし知覚能力が繊細になればなる
ほど、それを維持し、また向上させる
のには努力が必要です。したがって日々
の臨床や修行を継続することが大切な
のです。

最後に「識あるを要す」ですが、私は
これを「見識を広げること」と解釈して
います。

芸事の世界には「守破離」という言葉
があります。これは芸を学び始めてか
ら独り立ちするまでを三つの段階で示
したものです。「守」とは、先代たちが
創った型をひたすら繰り返し身につけ
る段階、「破」とは型を応用する段階、
「離」とは自分の型を生む段階です。

鍼灸の本質は気を動かして病気を
治療することです。したがって鍼灸の
「守破離」とは、先代たちの型で人体の
気の状態を把握し、それを是正する
技術を身につけ、型を応用し、最終的
に型を創造することです。私の経験で
は「破」から「離」の段階で広い見識が
必要になります。鍼灸の型には先代た
ちの思想や信念が含まれています。そ
してそれは客観的な事実であるとは限
りません。したがって型をより客観的
な事実に近いように、変更する必要
があります。そこで広く良師から学
び、より良い型を導入し、または創造して
型を改善するのです。このような各世
代によるイノベーションが、伝統医療を

深化させていきます。私たち鍼灸師は、
その努力を怠ってはならないでしょう。
以上、「志」「恒」「識」に沿って鍼灸師
の心得を述べてきました。皆様の参考
になれば幸いです。

PROFILE

稲森 英彦 (いなもり ひでひこ)

* プラナ松戸治療室代表

* 「理学療法士・作業療法士の為の
東洋医学講座」、「治療家の為の自己
調整講座」等、各種セミナーを開催。

お知らせ

- 鍼灸ジャーナル3月号 (No.19) p.29~
「第7回積聚治療ポストンセミナー報告」
横井ひかり先生の原稿が掲載されています。
- 東京セミナー●
5月1日 (日) 9:30~16:00
テーマ: 背部俞穴
於: 三茶しゃれなあど
受講費: 12,000円 (積聚會員)
- 鍼灸祭●
5月15日 (日) 13:00~
於: 湯島聖堂講堂

編集後記

二〇一〇年度も終わりです。太子堂タ
イムズも五年目突入となりました。そろ
そろ企画を変えないといけないかなと思っ
つ、好き放題やっています。何か面白そう
なテーマがあったら急にコーナー変わります。
野平有希