



太子堂

Times Square

Vol. 13

2011年7月

タイムズスクウェア

続 やまい一〇メモ 13

◎お天気(四)

院長 小林詔司

今年も梅雨が明けて、暑い夏がやってきました。

日本の夏は高温多湿で、慣れない人にはかなり過酷な天気です。

ところで天気の要素は三つあります。

一つ目は風、二つ目は気温、そして三つ目が湿度です。

風は大気に気圧の違いがあることを示すもので、高気圧の所から低気圧の所へと動く空気のことです。

人は無風より微風の方を心地よいと感じるようですが、これは適度に体の熱が発散するからでしょう。

気圧が低くなるに従って風が強くなり、体熱が強く奪われて体調を崩す人が出てきます。

気温の不快は人間の体温が基準になつていて、体温より気温が高いか低いか問題になります。

気温が30℃を超えて体温に近くなると体熱の発散が難しくなり、熱が体にこもって苦しくなります。

逆に気温が10℃以下になると、冷気が体に入ってきて体熱の産生が間に合わず体は冷えてきます。これも辛いことです。

さて人の体には体重比で60%もの水分があるため、湿度も非常に体調に影響する要素です。

この湿度は体の乾燥の度合いを左右しますから、体にこもる熱の程度を示すとも言えます。



一般的に気温が高くて湿度が50%を超えると体の熱は発散しにくく、特に風のない状態では苦しくなります。

このように湿度は、常に気圧と気温の影響を受けて体に作用します。人は常に熱を産生していますから、この熱が適度に体から発散されないと、それはうつ熱となって人の活動を制限します。

熱中症は湿度と熱が高じた状態です。体調が良くないと感じた時は、湿度を一度確認してみましょう。

湿度が50%を越えているようでしたら、いたずらに体調が悪いと思いきまないと、天気の回復を待つ余裕を持ちたいものです。

やまい一〇メモ 付録

運動(うんどう) 8

神仙思想というものがありますが、究極の目的は不老長生です。

そのために養生：辟穀(穀物を断つ)・服餌(服薬)・調息(呼吸)・導引(体操)・房中(性技)・煉丹：丹薬(不老長生の薬)の製造、方術：禁呪(呪文)・符籙(お札)・齋しよう・科儀(加持・祈祷)が示されています。

書物としては西晋末の葛洪の『抱朴子(ほうぼくし)』が有名です。

のちに道教の中心的思想となりますが、厳密には神仙思想を道教、老荘思想を道家として区別されます。

映画「霊幻道士」はもともと死体妖怪キョンシーと不老不死となった仙人を重ね合わせたお話です。 文責(の)

私の場合...



佐藤 十の場合
止めてみるということ

患者さんと話をしていて、健康のために何かを続けている方がたくさんいることに最近気がつきました。

私は今まで自分の健康ということあまり意識しておらず、基本的に三日坊主で、サプリメントも一週間も続かない。しまいに開けることもなく大切に保管しすぎて期限切れ。

ところが、患者さんの話を聞いて感心しました。

「サプリメントを飲んでる」「走っている」「必ずお酒を飲む」などを毎日欠かさず続けていると言われます。

その理由は「続けることが体にいいから」「健康のため」だそうです。

私もこのままではいけないと思いい「やまい一〇メモ」を読み「どうせやっても三日坊主だから何もしないようにしよう」ということを始める事にしました(笑)。

風呂も入らずシャワーだけ。酒も飲まない。……そういう生活をしてみると案外調子が良いことに気が付きました。

それを続けてみると疲れる感じがはつきりと変わってきました。お陰様で最近ではシャワーのみの生活が続いています。

たまには毎日のサプリメント、ランニング、お酒に手を抜いて休んでみるのも何か新しい発見があるかもしれませぬよ。

話

体が弱っているときは「お粥」がよい、と思われがちですが、ちゃんと噛んで飲み込むことも大事です。お粥を飲み込むより白米を粥状になるまで噛んで飲むほうが良い場合もあります。

編集部のおすすめ

『泣き虫弱虫諸葛孔明』 第三部

文春文庫 九一四円十税

単行本として出ていたものが、今年に入って第三部まで文庫になってお手軽価格になりました。

もともと「三国志」が好きというより酒見賢一の文章が好きで読み始めましたが、おかげですっかり「三国志」ファンとなりました。映像ではドラマ「三国志」(勿論、中国版、日本語字幕・吹替付)もお勧めです。

第一部では三顧の礼のち、諸葛亮が劉備軍団に入ったところで次回へ、という終わり方だったので、第三部では赤壁の戦いまでいくかな、と思いましたが、その手前(長坂坡の戦いまで)で、再び次回へ、と締めくくってありました。

劉備軍入団から赤壁まで、そんなに色々あったのか……。

そして第三部があるという話は聞かないので、赤壁での周瑜と孔明の腹の探りあい、残念ながらいつになったら読めるかわかりません。この本を読んで、私は孔明ではなく曹操が好きになりました。(文責の)



あゝがままを 受け入れた

読者の皆さん、こんにちは。

積聚会の会員ですが……少々異端児の治療家です。職業を聞かれるとつい「鍼灸師です」と言ってしまうのですが、実は不本意……。

鍼灸は治療の手段に過ぎないからです。名刺には治療家と肩書きを入れています。

そんな私の日々心掛けていることは先入観を捨て、ありのままを観る(診は次の段階)事。

鍼灸師になって五年目に幸か不幸か……(?)東洋医学という大海を舵をどう切るべきか目的が無いまま放浪していた私を太子堂鍼灸院の初代受付オバサンとして小林会長に拾って頂きました(その節は数年間お世話になりました)。

間近で治療を見聞させて頂く事が出来て知識だけがどんどん増えていく私にとつて、いざ治療となると……こんな筈じゃない、こんなときあんなとき会長はあのツボを使っていたぞ……と頭であれやこれや考えていました。

今思えば……、同じ事をしても同じ結果にならない……当然ですよ。

鍼を持つ手が違うのですから、勿論患者さんも違いますけどね……。そんな手探り状態の中、これまた幸

か不幸か色々な症例の患者さんから考える機会を頂きました。

そこでふと悪い頭で考えた疑問……ツボや経絡って習ったようにホントにあるの? 多かつたり、足りなかつたり、流れが逆だつたりしないの? きつかけは腎臓が一つしかない方や、内臓が全て左右逆についている方に出会つたからです。肉体がそうであるなら経絡も人と違う方がいても……。また、脈診においてもしっかり……。頭で考えれば考えられるほど、思つたような治療効果は得られませんでした。

子供の頃から感性が人と少々? 違い、その影響で考え方も少々違います。はじめに異端児と表現したのもそれらを含めての事です。感性だけではなく、体質も少々特異? 体質なのでしよう……きつと。

皆さん、満月や新月に基礎体温が変化するのはご存知ですか? 極少数派だと思ひますが、居るんですよね、私もその一人……。低温期や高温期が新月や満月の当日だけ逆転するんです。科学的ではないちよつとした事も見過ごしてはならないのも鍼灸治療のひとつではないでしょうか? 月に影響を受けやすい体質を患者さん向けに「オオカミタイプ」と表現しています。自分がそうであるから気づかされる色々な事、神様はきつと悪い頭を補うためにほんの少し人より余分に感性を与えてくださったのでしようね……ふふふ。

結果、自分も含め、経験を積んでいくうちに悪い頭で考えるのは止め、思考回路を空にして治療は手に任せる

ことになりました。

勿論、施術だけが治療ではないとも思つている次第です。必要とあらば、患者さんの悩み事などの相談にもじっくり付き合います。

患者さんが治療に行こうと思つた瞬間から、治療は始まっていると会長が仰つていたような気がします、違つたらごめんなさい。

患者さんとのご縁も含め、今、目の前に居る人がどんな人生を歩んできたのか、肉体だけを観てもご先祖様からDNAを受け継ぎ、母胎に宿ったときからの環境や心理状態……。究極を言えば、その前の……今の肉体に宿る前の状況……つまり前世……全部ひく

るめて、魂と身体と心の三位一体を考慮して(思考を空にして)と言ひながら矛盾しているようですが、考えるのではなく、感じ取る)ありのままを受け入れる……そんなことを日々心掛けております。

これらのことは全て経験から導き出された必然的な結果とも言えるのでしようか……?

自分の経験を元に思考を柔軟にしておく……臨機応変に対応できるのも積聚治療の良さではないでしょうか?

患者さんへの施術はお互いに必然的な出会いの意味合いが含まれており、関わる事でお互いに影響しあうものではないでしょうか……?

子育ては親育てでもあり、育てる事で親が成長させられるように、治療する事で多くの学びを得られているように思うのは私だけでしょうか?

驕る事なく、初心を忘れることなく、自分の判断が全てではないという謙虚な気持ちで……。鍼灸師である前に人としてあるべき姿を忘れてはいけ

PROFILE

藤田 享子 (ふじた たかこ)

*魂と身体と心の総合治療

*木の花はりきゅう治療室の[主](#)

*精神世界関連の勉強会をこつそりやつてます。

お知らせ

- 北海道セミナー
日時：7月17日(日) 9:30~18:50
18日(月祝) 9:30~15:30
場所：北海道かてる2.7
- 夏期学生セミナー
日時：8月20日(土)・21日(日)
9:30~16:00
場所：タワーホール船堀

編集後記
一年の半分が過ぎたわけですが。最近、私は自分の右手首を左指でつかんで浮腫みぶりを確認していますが、最近ホールド加減に余裕が無いことが多い気がします。浮腫みじやないのかしら。
野平有希