



はつらつニュース 第140号

☀️ コーヒーの香り

昼の休憩時間に海岸通りを散歩していると、コーヒーのいい香りが漂ってきました。匂いに釣られて入った店は、3坪程のコーヒースタンドでした。カウンターの丸椅子4〜5脚が並んでいるだけで、空いていたので丸椅子に腰をかけました。

鬚を生やした若い店主（バリスタ）は、お好みはと尋ねます。私はよく分からないのでお勧めを下さいと注文しました。彼はコーヒー豆をひき、巧みにフィルターに湯を注ぎ足していきます。分厚いマグカップに入ったコーヒーは色は薄めですが、果実様の香りがあり、一口飲むと紅茶のような味わいでした。

彼はこのコーヒーを栽培している現地の人の顔写真を見せてくれました。スペシャリティコーヒーとは豆の栽培から精製、焙煎、抽出に至るまで、品質管理を徹底し、素材の味を最大限に引き出したものです。と熱く語りました。

帰りに尾道ブランドの豆を一袋買って帰りました。帰って自分で淹れてみました。お店のように行きませんが、フルーティな香りを楽しむことができました。コーヒーの香りとカフェインのお陰で、この日の

午後の診療は快調に終えることができました。それから、昼休みに飲むコーヒーでリフレッシュしています。

☀️ アロマの香り

大阪の駅ビルの中で、アロマ製品を扱っている店に入りました。丸いボール状の容器から白い蒸気が立ち昇り、それがいい香りを発散していました。容器の下部にはたくさん丸い穴が開いて

香りのパワー (3種の神器)

前期高齢者の仲間入りをして、最近パワーの衰えを感じています。今回は私のパワーアップの秘密兵器を御紹介します。



であって、赤、黄、青、緑、紫の色が少しずつ変化して見えます。立ち止まっていると、女性の店員が寄って来て、これは新製品で一番の人気ですよと勧めます。そして、どんな香りがお好きですかと訪ねられ、疲れが取れてリフレッシュできるもの

と答えました。彼女は勧めのオイルを数本携えて来て、匂いをかがせてくれます。適当に2本選んで、このディフューザーと共に購入しました。

早速診察室の脇に置いて、水にオイルを数滴垂らしてスイッチを入れます。室内にはほのかな香りが漂ってきます。私のお気に入りには、リトセアの入ったブレンドです。リトセアはクスノキ科の常緑樹で、果実から取った精油は、レモン様でかつスパイシーな香りを放ちます。オイルパワーのお陰で、前向きに仕事に励んでいます。

☀️ 漢方生薬の香り

子どもの頃、祖母の住んでいた瀬戸田へよく遊びに行っていました。祖母は食べたミカンの皮を集めて、ベランダで日干しにしていました。

それを料理に使ったり、袋に入れて浴槽に入れていました。ほんのりとミカンの香りがしたのを憶えています。

漢方の生薬に陳皮があります。正に祖母の作ったミカンの皮を干した物です。陳皮は理気剤といって、気を廻らす効果があります。

漢方では、気という目に見える物質が、体中を廻っていると考えています。その気が不足したり、滞ったりすると体調が悪くなって、放っておくと病気になるってしまいます。気の不足を補うのが補気剤で、気の廻りを改善するのが、陳皮のような

理気剤です。

私が日頃愛用しているのが、香蘇散という漢方薬です。この薬は陳皮をはじめ、シソの葉の蘇葉、海岸砂地に生える雑草のハマスゲの根茎を使った香附子、シヨウガと甘草の5種の生薬の組み合わせです。

香附子、シソ、シヨウガはいずれも芳香があり、4つの理気剤のブレンド効果で、不安や抑うつ気分を解消します。

漢方薬は本来、刻んだ生薬を袋に入れ、お湯で煮出した煎じ薬です。しかし最近では、手間暇かけずにすぐ飲めるエキス剤が普及し、大変重宝しています。私はエキス剤を飲む時は、熱

めの湯に溶かしています。ほんのりとした生薬の香りも味わえ、嗅覚と味覚を通して服用した方が効果があるように感じます。

昔ある老漢方医の調剤薬局で働いている若い薬剤師さんが、次々と妊娠して辞めていくので、不思議に思われていました。老医師は、生薬を調剤する時に発生する香りが、妊娠し易い体質に働いたのではと解説していました。

現在でも不妊治療に漢方薬が活躍しているので、これは納得が行きます。

嗅いが鈍くなったなら、鼻の異常を考えると共に認知症の始まりの可能性があります。鼻の治療をして嗅覚が良くなると、認知症も改善したという報告もあり、良い匂いを嗅いで嗅覚を刺激するのも悪くありません。

体の冷えと“こむらがえり”にご注意を！

各地から紅葉の便りが入るようになり山々が紅と燃える時期になってきました。朝夕はぐっと冷え込み冬の訪れも間近に…

季節の変わり目には体調を崩しやすくデイの利用者の方にも朝晩の冷えとともに体調不良を訴える方が少なくありません。よく聞く不調の中に手足の冷えや夜間に足が引きつり（こむらがえり）、とても痛い思いをしたということがあります。今回は体の冷えと足が引きつった時の簡単な対処法をご紹介します。

冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもとで癌や脳血管障害、心疾患など多くの病気にカかわりがあるのではないかといわれることもあります。体の冷えには色々な対処法がありますが簡単なのは温かアイテムをつまぐ使うと良いのではないのでしょうか。体は心臓から遠いところから冷えてきます。血液の集まりやすいお腹まわりや手足を温めてみましょう。

まずは腹巻、最近ではおしゃれでカラフルなものも多く腰痛持ちの方にもお勧めです。

次はホッカイロ、足が冷える人は靴下をはき足首の後ろにカイロを貼ると良いそうです。カイロは肩や腰に痛みがある人にも効果があるようで、シップを患部に貼るよりも痛みが軽くなって良いと言う方もおられます。（但し、低温ヤケドにはくれぐれもご注意ください）

もう一つお勧めするものがレッグウォーマーです。夜間に足がよく引きつる方には特にお勧めです。あまり締め付けないでゆったりとしたものを使って足首やふくらはぎを冷やさないようしてみてください。

温かアイテム以外では食事でも体を温めるには有効で冬が旬の食材や濃い色の食材、土の中で育つ野菜などが体を温めるそうです。（食事についてもっと詳しく聞きたいという方は当院で行っている栄養指導を受けてみてください）

さて次は皆さんが経験したことのある痛い痛いこむら返りのお話です。

こむらとは、ふくらはぎの事でこの筋肉が過剰に収縮して足がつるのがこむら返りと言われるものです。考えられる原因はたくさんあり、冷えによる筋肉のこわばりや循環障害からくるもの、普段以上に体を動かしたときなどの筋肉疲労からくるものや脱水からくるもの、時には病気からくるものもあります。

今回は就寝中によく起きるこむら返りの際の簡単な対処法をご紹介します。

こむら返りが起きた時には寝たままでよいのでまず膝を伸ばし足先を上をしっかり起こしてください（足先が反るまで起こせばバッチリです）。足先を起こすことでこむら返りを起こしているふくらはぎの筋肉をストレッチすることが出来ます。10秒ほど足先をしっかり上に起こす（反らす）ことを2～3回も行えばふくらはぎの痛みはかなり楽になると思います。痛みがある程度収まったら今度は坐るなどして自分の手で足先を上を反らすように手前に引き（膝は伸ばしたままです）ふくらはぎのストレッチを行ってください。正しく行えば筋肉の緊張が緩み痛みはすくなくなってきます。再びこむら返りが起きそうになれば同じ動作を繰り返してください。動作自体はとても簡単なので正しい動きを覚えて今年の冬はこむら返りで寝られない夜をなくしましょう。（ストレッチの行い方がどうもよく分からないという方はリハのスタッフに遠慮なく聞いてください。自分で出来るようになるまでご指導させていただきます。）曾根正登

★東洋医学入門

～その110～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の太陽膀胱経

諛諛……諛諛とは溜息の事を指し、この経穴を取穴する時に手の指で経穴を押さえて、患者にあ～、とため息をつかせて、手に反応があった所をこの経穴としました。肩から背中の凝り、肋間神経痛などに用います。

膈関……この経穴は膈俞の真横にあり、胸部と腹部を隔てる関所のような所なので膈関と呼ばれています。嚥下困難、嘔吐、背部痛などに用います。

魂門……「門」は経気の出入りする所を指します。この経穴は肝俞の真横にあり、肝の志である魂が出入りする経穴であることから、魂門と呼ばれています。背部痛、胸膜炎、肝臓疾患に用います。

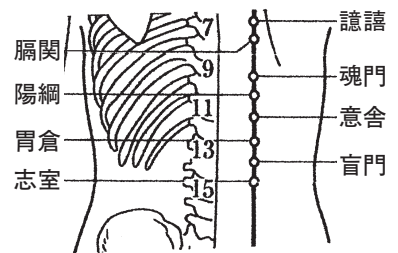
陽綱……「綱」は統括する事を指し、この経穴は胆俞の真横にあり、胃俞、三焦俞、大腸俞、小腸俞、膀胱俞の上にある事で諸陽に属する六腑を統括していることから陽綱と呼ばれています。腹鳴、腹痛、下痢などに用います。

意舎……「舎」は居住地の意味で、この経穴は脾俞と平行の所にあり、脾の志である意を蔵しているので意舎と呼ばれています。腹脹、嘔吐、吐き気、食欲不振に用います。

胃倉……「倉」は物を貯蔵しておく所で、この経穴は胃俞の真横にあり、胃は倉の官と呼ばれるのでこの名がつけました。胃腸疾患、背部痛に用います。

盲門……「門」は出入りする所を指し、この経穴はこの上には膏盲、下には胞盲があり、腹部の盲俞と背部で通じており、上下前後にある諸盲穴の門戸となっているので盲門と名付けられました。腹痛、便秘などに用います。

志室……蔵する事を「室」と言い、腎は志を蔵する所から志室と名付けられました。腰痛、泌尿器疾患に用います。



お知らせ



- ✿ 11月14日(木)は世界糖尿病デーです。世界中でこの日、有名な建物がブルーライトで照らされます。
- ✿ 11月17日(日)は当番医ですので、午前9時から午後5時まで診療を行います。ハリ治療、デイサービス、ケアは行いませんので注意して下さい。
- ✿ お正月休みは12月29日からです。お薬切れのないように早目の受診をお願いします。

緊急連絡先 (院長の携帯番号) **090-4148-0665**



田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/> はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20 TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156