



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

## 疝気のムシ

古典落語に「疝気の虫」というのがあります。或る男が夢で疝気のムシに出くわします。命を助ける代わりに、ムシの秘密を聞き出します。ムシの好物はソバで、逆に大の苦手は唐辛子です。棲んでいる場所は男性のキンタマ(睾丸)とのことです。

さて、男が目覚めると、丁度近所に疝気の痛みで苦しんでいる人がいました。医者が間に合わないので、代りに男が患者へ出かけて行きました。

横になって痛みで苦しんでいる旦那のそばで、奥さんが心配そうに座っています。男は奥さんに疝気のムシを追い出すから、ソバと唐辛子の汁を持って来るように言いました。不思議に思いましたが奥さんは男の言う通りに用意しました。

男は奥さんにそのソバを旦那の顔の近くで食べて、ソバの匂いを嗅がすように言いました。奥さんがその通りにすると、旦那の腹の中で暴れていたムシ達は大喜び。好物のソバの匂いに誘われて、上へ上へと登って行きます。そして旦那の口から飛び出して、ソバを食べている奥さんの口に入ってしまった。ムシが腹の中に入った奥さんは疝気の痛みで苦しみ始めました。そこで男は、さあ今から唐辛子の汁を飲めと言うので、奥さんはその通りに汁を飲み干しました。唐辛子が入ってききましたので、ムシ達は慌てて逃げまどいます。しかし、探せども探せども、ムシ達の居場所が見つからないと

いうオチです。

## 庚申の三尸虫

庚申とは旧暦の庚(かのえ)申(さる)の日を意味しています。この夜にはヒトの体の中に住む三尸虫が、寝ている間に体から抜け



昔の人は、  
気分や体調が悪いと、  
体の中のムシのせいにしていました。



## 腹のムシが収まらない

出し、天帝にその人の悪行を告げ口に行きます。

それを聞いた天帝はその人の命を奪ったり、縮めたりするので、人々は恐れていました。

三尸虫はヒトが寝ていないと体から出て行けないので、その夜は皆が集まって、寝ずに飲み食いをして

して騒いで過ごします。この風習は今でも各地に残っているそうです。

## 妖怪博物館

孫を連れて三次の妖怪博物館へ行って来ました。入り口は薄暗くて孫は大泣きをして恐がりです。無理やり連れ込んで、妖怪達が並んでいるのを進んで行くと、妖怪遊園地という広々としたコーナーがありました。そこには可愛い妖怪達が沢山集まっています。妖怪の絵を描くとそれが壁に映し出されます。館を出る時には孫はニコニコ顔でした。

泣き顔が笑顔に変わるのは、当クリニックのロゴマークです。私は強く共感をしました。

出口のショップで「戦国時代のハラノムシ」という本を見つけて買いました。

500年前の戦国時代に、鍼医師が著したヒトの体に住むムシの図鑑です。63匹のムシの居場所、起こす病気、治療法などが、カラーの絵入りで描かれています。医学が進歩していない時代、当時の人々は本気でムシ退治の治療法をあれこれ工夫していたのです。

## ハラノムシの今

小学校の保健室には、実物大の寄生虫の模型が壁にかかっています。何メートルもあるサナダムシは何とも不気味でした。

当時寄生虫が流行しており、年に何回か自分の便をマッチの空箱に入れて、学校へ提出してしま

た。そして回虫卵が見つかったら、病院へ行って駆虫薬を飲まされてきました。

また「ケツワッペン」と呼んでいた、肛門に粘着セロファンをくっつけるのも嫌でした。忘れると、学校で先生がしてくれるのですが大変恥ずかしかった記憶があります。これは蟻虫卵の検査で、今でも行われています。

衛生状態の改善に伴い、寄生虫病は激減しましたが、現在よく見かけるムシが、アニサキスです。アニサキスの幼虫は、サバ、カツオ、イカなどの海水魚の筋肉、内臓に潜んでいます。魚を生食すると、ムシがヒトの胃の中ではない出て、暴れ回ります。

私もサバを食べて、一晩中痛みで七転八倒した苦い経験があります。

アニサキスは熱には弱いのですが酸や低温には強く生き伸びています。活きのいい刺身が大好きな日本人に多発するのは宿命と言えます。

治療法は、患者さんに内視鏡を入れて、胃の中にいる1cm程の糸状のムシを鉗子を使って、つまみ出すしかありません。私も時々経験しますが、中には同時に3匹のムシがいたこともあります。

ヒトの胃の中で暴れたアニサキスは、腸の中を下っていきます。そのまま肛門から出てくれば良いのですが、中には腸の壁に穴を開けたり、肉芽腫を作って腸閉塞を起こして緊急手術となるケースもあります。

旨い刺身は食いたし、ムシは恐いし：大変ムシのイイ話です。

## 体力をつけて冬を乗り切りましょう

本格的な冬に入り体を動かすことが億劫な季節になってきました。デイをご利用の皆さんの中には閉じこもりがち生活となり身動きが難しく感じるようになった方もおられる様子…体を動かさない日が続くと体力(筋力)が低下し身動きが難しくなるだけでなく、免疫力も低下し風邪を引きやすくなるなど体調を崩しやすくなってしまいます。免疫力を高めるには食事や運動、生活のリズム、最近話題の腸内環境を整えるなどいろいろな方法を組み合わせることが有効です。今回は自宅でも簡単に出来る運動を紹介して免疫力(体力)をつけていただきたいとします。運動といってもあまり気張らないでテレビを見ながら行うような“ながら”運動で構いません。とにかく体を動かすことが生活のリズムになっていただけたらと思います。デイでお勧めしているのが足踏み運動です。体力のない方はベッドに転んだままで膝を立てての足踏み、座位が安定している人は椅子に座ったままの足踏み、少しお元気な方は手すりなどしっかりとしたものを持って立位で足踏みを行ってください。足踏みと言ってもおとなしく行うのではなくドンドンと大きな音が出るように左右交互に30~50回くらい元気よく足を上げ下ろししてみてください。ちょっとしたいな、足がだるいなと思う程度の負荷がかかればOKです。この「少しだけしんどいな」という感じが体力(筋力)アップのポイントです。この運動が無理なく行える人は次にスクワットを行ってみましょう。スクワットといってもスポーツ選手が行うような激しいものではなく、椅子から立ち上がる動きで十分です。普段の立ち上がりは体を前かがみにして行いますがこの場合

はなるべく前かがみにならないように胸を張って起立を行います。椅子からの立ち上がりが少し難しいという方は手すりなどを持って、椅子に座布団を数枚入れて座面を高くするなどして立ち上がりやすい高さにしてみてください。椅子に浅く座り、足を開き加減で前かがみにならないようゆっくりと息を吐きながら起立を10~20回行くと腿の前あたりがだるくなってくると思います。このだるさが足を強くしてくれます。寒くて閉じこもりがちの方はこの足踏みと椅子を使ったスクワットを毎日2・3セット行ってみてください。試してみる価値はありますよ!

※但し、急に張り切りすぎると運動自体が体のストレスになることもあるのでほどほどに、無理なく気持ち良く体を動かすようにしてください。(自分で行うには不安がある人、関節に痛みなどがある方は個別にご指導しますので遠慮なく相談して下さい)

曾根正登

11月16日(土)、「矢草草サークル」の皆さん(11名)がデイサービスセンター田辺を訪れ、ダンスを披露してくださいました。



踊りを見るだけでなく利用者の方や職員も一緒に踊るなど楽しむと時を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

## ★東洋医学入門

～その111～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の太陽膀胱経

**胞盲**……「胞」は脬の意味で、膀胱の事でもあります。「盲」は脂膜の意味です。この経穴は膀胱俞の両側、膀胱と脂膜の間にあり、膀胱の疾患を治すことでこの名が付けました。腰痛、坐骨神経痛、便秘などに用います。

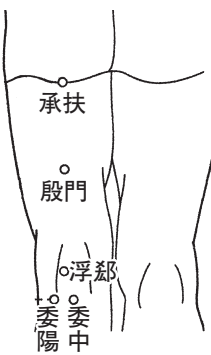
**秩辺**……「秩」は順序、「辺」は側、もしくは遠いという意味があります。足の太陽膀胱経の背部穴は順序よく並んでおり、この経穴は背部穴の最も下にあることからこの名が付けました。腰痛、痔、泌尿器疾患に用います。

**承扶**……「承」は受ける、「扶」は扶助の扶、助けるという意味です。この経穴は臀部が寒邪に侵されて痛んだ時に、ここに鍼灸を施すと痛みが消え、杖や人を頼らずとも歩ける様になるのでこの名が付けました。坐骨神経痛、股関節炎、腰痛、などに用います。

**殷門**……「殷」は憂鬱で悲しい様子の事で、「門」は経気が入り出す所を指します。ぎっくり腰などで腰背部が、こわばって痛み、身動きとれず憂鬱な状態を楽にする作用があるので、この名が付けました。腰痛、大腿部の痛み、下肢のしびれなどに用います。

**浮郤**……「浮」は上下に漂っている状態を指し、「郤」は隙間や陥凹を指します。この経穴は委陽の上、膝関節の上部で腱に挟まれた広い陥凹にあるので、この名が付けました。坐骨神経痛、膝関節炎、ふくらはぎの痙攣に用います。

**委陽**……「委」は曲がるという意味で、この経穴は膝窩横紋上で委中の外側にあり、ここでは「陽」は委中の外側(陽部)という意味でこの名が付けました。膝関節炎、腰背部痛、坐骨神経痛、ふくらはぎの痙攣などに用います。



## お知らせ

新年は1月4日より診療、デイサービス・デイケアを開始します。

1月5日(日)は当番医です。午前9時から午後5時まで診療します。

今シーズンはインフルエンザの流行が早目です。予防接種が未だの方は早目に行ってください。

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。

### 謹賀新年



若者達が手伝いに帰ってくれるようになりました。開院24年目にして、ようやく時間の余裕が生まれました。

さて出来た時間の使い遣は?

マッパから手を離し、百才人生を目指して勿論元若者は歩き始めます。

田辺クリニックは再生可能な目標SDG<sub>s</sub>に向けて今年も努力致しますので何とぞよろしく願い申し上げます。

令和2(2020)年 元旦

医療法人社団 木水会  
田辺クリニック

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20  
TEL(0848)24-1155 FAX(0848)24-1156  
<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>