



谷風樞之助

谷風は江戸時代に活躍した名力士です。江戸、京都、大坂(大阪)を通じて、80連勝以上を2回記録しています。宮城県出身の第4代横綱(実質は初代)。いつもにこやかで、少しもおごったことがなく、品格抜群でした。

落語の「情相撲」も有名で、困窮していた十両佐野山にワザと負けてやり、佐野山の窮地を救いました。

1795(寛政7)年35連勝中、その時流行していたインフルエンザに罹ってしまいました。佐野山達の必死の看病の甲斐なく、谷風はあっけなく亡くなりました。享年44才。衝撃を受けた人々は、以後流感のことを「タニカゼ」と呼ぶようになりました。

スペインかぜ

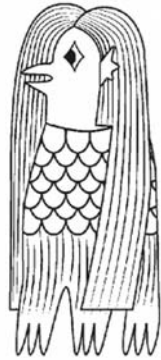
今から約百年前の1918年、19年にかけて、インフルエンザが世界中で大流行しました。6億人が罹り、4000万人が死亡したといわれています。

当時は、第一次世界大戦の最中で、各国は自国での流感の情報を伏せていました。中立国であったスペインが初めて流行状況を発表しました。このかぜは「スペインかぜ」と呼ばれるようになりました。スペイン国民にとっては気の毒な話です。日本でも猛威をふるい、国民の半分が罹患し、40万人近くが亡くなりました。街はマスク姿であふれ、大勢の患者が医療機関に押し寄せましたが、インフルエンザウイルス

の存在すら未だ分かっておらず、治療はお手上げの状態でした。怪しげなワクチンも作られ、500万人に接種されましたが、効果はありません。抗生物質もないため、細菌性の肺炎で亡くなる人が続出しました。

コロナ封じ

当院のデイケアルームの壁には、疫病除けの妖怪アマビエの絵が沢山貼ってあります。しかしコロナ感染収束には、もう少し時間がかかりそうです。



森道伯

森道伯は1867(慶応3)年に水戸に生まれました。小さい頃は親戚を転々として苦労した後、江戸に出て、兄とべっ甲細工の職人となり、高い名声を得ています。しかし医学の夢を諦めきれず、医学

の勉強に励み、35才で東京・上野で開院しました。彼の漢方の腕は評判となり、多くの患者が医院に詰めかけました。スペインかぜの流行った大正時代、彼はインフルエンザに立ち向いました。

かぜの病状を3種類に分類し、胃腸型には香蘇散加減方、肺炎型には小青竜湯加減方、発熱による脳炎型には、升麻葛根湯加減方を使用しました。

うっ手のなかった西洋医学に対して、これらの漢方治療は一定の効果があり、門前市をなす状態だった様です。

彼の用いた漢方処方方は、現在でもよく用いられており、後に「一貫堂」という流派を作り、彼の弟子達は今でも活躍しています。

スペインかぜに何故漢方薬が効いたのか、明らかなエビデンスは得られていません。

一説によると、漢方薬はヒトの腸内細菌叢に作用して、ヒトの免疫系の中核である腸の免疫機能を調節しているのではないかと言われています。

いずれにしても温故知新に従い、今回のコロナ感染に対しても漢方薬は効果を発揮できる可能性があります。

ジョンソン首相

イギリスのボリス・ジョンソン首相もコロナに感染しました。当初は官邸にこもって執務を行っていましたが、急に呼吸困難が出現してICU入院となってしまいました。一時危険な状態でしたが、懸命の治

療により一命をとり止めました。首相は退院後、生まれたばかりの息子に、二人の主治医の名を付けて、感謝の意を表わしました。

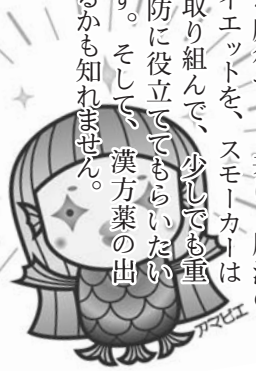
首相は56才とまだ若いですが、肥満体でした。肥満はコロナ感染重症化因子のひとつです。肥満でいると、体の中で炎症がくすぶっている状態にあると考えられます。この状態でウイルスに感染すると、サイトカイン・ストームという現象が起り易くなります。本来は自分の体を守るべき免疫機能が暴走し、自身の体に重篤な障害を引き起こしてしまいます。肥満者の重症化率は、普通の人の3倍も高いという報告があります。

横綱谷風の急死もそうではなかったかと推測されています。また最近若手力士がコロナ感染により亡くなりました。日本相撲協会は、頻りにPCR検査を行い、早期発見、予防に努めています。

ジョンソン首相も、自らの苦い経験から、サイクリングを始め、ダイエットを行っています。また政策として、ジャンクフードの広告規制やサイクリングロードの整備を行い、イギリス国民の肥満を解消しようとしています。

コロナ感染に対して、未だ特効薬がなく、有効かつ安全なワクチンの開発も途上です。

3密を避け、マスク、うがい、手洗いを励行すると共に、肥満の方はダイエットを、スモーカーは禁煙に取り組んで、少しでも重症化予防に役立ててもらいたいものです。そして、漢方薬の出番がくるかも知れません。



転倒を防ぎましょう

(その2 体で気を付けること)

人間は加齢とともに筋力の低下や、反応が鈍くなったり、視力の衰えなどにより身体機能が低下しバランスを保ちにくくなるなどしてきます。高齢になるとこれらに加え、病気や服薬などにより転倒するリスクが高まり、思わぬ場所で事故が発生する事があります。転倒を防ぐにはその危険性を知り、対策をしておくことが大切です。今回は体で気を付けることについてお話をしたいと思います。



せん。頑張って一日2回、2~3セット程度行ってみてください。

2. 歩くときには正しい歩き方を意識しましょう

散歩のできる方は外に出て歩くことを習慣付けるようにしてください。歩く時の姿勢も大切できれいな歩き方をすることで転倒を予防することが出来、足などの力を強くすることも期待できます。正しい歩き方の基本は「腕をしっかり振って、後ろ足でしっかりと地面を蹴って歩幅を広げ、かかとから地面に着く」ことだそうです。体調がよく、天気の良い日には散歩をしてみてください。散歩の途中の10mでも20mでもいいのでこの歩き方を行い、歩く距離を徐々に延ばすようにしてみましょう。(ふらつくことがある方は杖を使用してください。※シルバーカーなどで歩くときにはこの歩き方はお勧めできません)

1. 筋力とバランス感覚を鍛えましょう

ポイントはバランス運動を伴う動きです。簡単にできる運動を紹介します。(この運動を行うときには必ず手すりなど何かしっかりとしたものを支えに持って行ってください。)

A. つま先立ち (上下の重心移動)

背中を伸ばして姿勢良く立ち、そのままつま先立ちを繰り返す。1・2、1・2とリズムをつけて10回程度行ってください。

B. 交互に足踏み (左右の重心移動)

先ほどと同様に姿勢良く立ち、膝をなるべく高く上げるように足踏みを左右交互に20~30回程度ゆっくりと行ってください。

C. 椅子からの起立 (上下の重心移動)

少し高めの椅子に浅く腰かけてあまり前かがみにならないように胸を張って立ち上がってください。ゆっくりと息を吐きながら10回~20回程度行ってください。

※ご紹介したA~Cの運動は家の中で出来る運動で道具もいりま

3. 薬がフラツキの原因になることもあります

薬には多かれ少なかれ副作用があります。皆さんの中にはたくさんの薬を飲んでいる方や、内臓の機能が低下しているために副作用が出やすい方、薬を飲み始めてから体調の変化があっても訴えない(言わない)方がおられると思いますがそういう方は特に注意して下さい。心当たりの方は主治医の先生や薬剤師の方に相談してみてください。

転倒につながる薬と病気、副作用

病 気	薬	主な副作用症状
高 血 圧	血 圧 降 下 剤	めまい・ふらつき
風 邪	抗ヒスタミン剤	眠くなる・ボーッとする
睡眠障害	睡 眠 薬	ふらつく

以上、出来ることから始めて転倒のない生活が送れるようにしていきましょう。(曾根正登)

★東洋医学入門

~その115~

鍼灸師 村田 雅文

今回も^{けいけつ}経穴のお話です。 足の少陰腎経

^{ふくりゅう}復溜……「復」は再び戻ってくるという意味で、太谿穴の血脈の流れが戻り溜まっているのでこの名が付けました。足のむくみ、冷えアキレス腱痛などに用います。

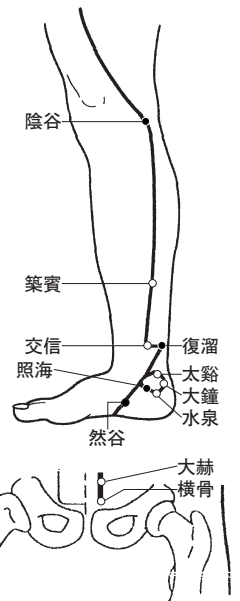
^{こうしん}交信……腎経の脈はこの経穴から出て、脾経の三陰交穴と交わります。脾は五行では土に属し、五徳では信に属しており、この名が付けました。古くは月経を「信」といい、月経を規則正しく来潮させる特効穴でありました。月経痛、生理不順、足の冷え、下痢などに用います。

^{ちくひん}築賓……「築」は杵を使い土台を築く事を言い、転じて堅実の意味でもあり、「賓」は客人の意味があり、体では膝蓋骨の事です。この経穴は膝蓋骨から下の疾患の治療に用いるのでこの名がつけました。下腿の痛み、足の冷え、むくみ、乗り物酔いに用います。

^{いんこく}陰谷……この経穴は膝窩内側にあり体の陰側になります。また筋と筋の間の陥凹部にありこれが「谷」になりこの名がつけました。膝の痛み、冷え、泌尿器疾患などに用います。

^{おうこつ}横骨……横骨は恥骨の直上で正中線の脇0.5寸の所にあり、その昔、恥骨の事を横骨と言っていたので、この名が付けました。婦人病、泌尿器疾患、下腹部痛などに用います。

^{だいかく}大赫……「赫」は盛ん、はっきりと現れるという意味です。陰気が盛んで、精気が大きく集まり、またこの経穴は真下に子宮があり、妊娠時にここが大きく膨らむのでこの名が付けました。婦人病、泌尿器疾患、下痢などに用います。



お知らせ



9月6日(日)は休日ですが、当番医のため午前9時より午後5時まで診療を行います。
 コロナ感染予防のため、しばらくの間、クリニック玄関の解錠は、午前8時20分から午後0時30分、午後2時50分から午後6時30分とさせていただきます。 御了承下さい。
 残暑厳しい折、水分等の補給を十分行って、熱中症対策を行って下さい。



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。