



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

もんこう 間香

公民館で、間香の入門講座があると聞き、妻と一緒に参加しました。香りを嗅ぐ作法を香道と言っているのを知っていましたが、香は嗅ぐと言わず、聞くと言います。利き(聞き)酒と同じ様な表現です。

当日は20人程の出席者が座敷の周りに座り、着物を着た先生の香道についての講話を拝聴しました。そして、香炉の上に雲母の皿を置いて、香木を載せます。漂ってくる香りを、手でおおいで嗅ぐ、間香の実践に進みます。それが一通り終わると、いよいよ源氏香という競技に入ります。5種の香木を次々と嗅いで、どれがどれかを当てるのです。皆が嗅ぎ終わると、各自答えを源氏香図にして提出します。

さて成績発表です。先生が「お一人正解の方がいます。初心者にしては素晴らしいです。」と少し驚いたように話されました。

誰だろうと待っていると、なんと私の妻でした。昔から鼻がきくと思っていました。満点とは脱帽です。私はさっぱりで、妻は鼻高々でした。

それ以来、我が家では、ガス漏れの探知、食品の腐敗の有無、喫煙者のチェックなど、何でも妻に任せて、嗅ぎ分けてもらっています。

彼女は関西育ちなので、元々は納豆が大の苦手でした。私は東京生活が長く、全く気になりません。或る日、納豆は健康にいいという情報を聞いて、彼女も挑戦するこ

とになりました。ニオワ納豆からトライしましたが、最初は苦戦でした。しかし順応とはたいしたものので、徐々に食べられるようになってきました。今では夕食に納豆は欠かせません。

ニオイませんか？

コロナ感染の症状に、味覚・嗅覚障害があります。私は朝起きると検温の後、鉢植えのバジルの香を嗅いでいます。

嗅覚チャンピオン

嗅覚が鋭い動物は何と言っても犬でしょう。嗅ぐの漢字の中には、犬が入っていますし、臭いも元々は犬ではなく、犬だったようです。



クサイが旨い

寮生活をしていた頃、近くの部屋で汚れた靴下のような臭いがしてきました。その部屋に行ってみると、何人かが魚の干物を焼いて宴会をしていました。余りのニオイに退散しようとした所、引き止められました。これはクサイと言っているのでも、絶対旨いと言っているので、恐る恐るかじってみました。なる程香ばしくて日本酒によく合います。その後友人の実家から送ってくるクサイを心待ちにするようになりました。

犬はヒトの100万倍の嗅覚があり、麻薬や覚醒剤の捜査に活躍しています。フィンランドの空港では、コロナ感染の診断に、訓練した犬を使っています。精度が良ければ、PCR検査で何時間も待つことなく大変助かります。犬がコロナに感染しなければいいのですが、犬ばかりでなく、ヨーロッパでは豚を使って、三大珍味のひとつトリュフを収獲していますし、ある種のネズミは、地雷の探査に使われています。訓練したネズミを地雷野に放つと、地雷や不発弾のありかを嗅ぎつけ、ヒトに知らせくれます。体重が軽いので、爆発させることもなく、安全に処分できるのです。英国の動物保護団体はこのネズミに金メダルを与えたそうです。

フランス製のブルーチーズにも閉口しました。日本製と違って、ニオウのです。骨まで達する床ズレ(褥瘡)や長く放置された腐乱死体のようです。これは食べられないとひるみましたが、鼻をつまんで、パンの上に乗せてワインで流し込むと、何と美味しいのです。台湾の臭豆腐もすぐに慣れて、病みつきになりました。嗅覚と味覚は別物ではないかと感じていました。悪臭は危険予知の本能と聞いていましたが、ひどい臭いの中に旨いものも多い事を知りました。ニオイ松茸、味シメジと必ず一致はしないようです。

無味、無嗅

コロナ感染で起こる、味覚、嗅覚障害はコロナ特有のものではありません。インフルエンザや普通のカゼによって、上気道が傷むと症状が出ます。

呼吸器の病気でないのに、臭いや味が鈍くなってきたら、まず自分の飲んでる薬をチェックしてみても下さい。痒み止めの抗ヒスタミン剤や抗うつ薬の服用で生じる事も稀ではありません。

味を感じる味蕾も加齢により数が減ってきますし、唾液量も減少するので、年を取ると味に鈍感になってきます。

微量元素の亜鉛も不足すると味覚が鈍くなります。血液中の亜鉛濃度を測定してみることです。認知症やパーキンソン病の初期に出現することもありますが、まずは医療機関に相談してみましょう。

転ばぬ先の杖 (その 1)

多くの方が歩行の補助として使う杖について、どれを選んだらいいのか、また正しい使い方が分からないと悩む方に種類や選び方についてお話をさせていただきますと思います。

1. 杖の種類 杖の種類は色々ありますが今回は一般的な杖についてご紹介します。

一本杖 最も一般的な杖。長さが固定してあるもの、長さの調整ができるもの、折り畳みが出来て持ち運びに便利なものなどがあります。

杖が無くても歩けるけれど自信が無い、歩くことが少し難しくなってきた、疲れやすくなってきた方などにお勧めです。持ち手を握りやすい T 字方の杖がよいと思います。

多点杖 持ち手は一つ、脚が 4 本に分れていて接地面積が広く安定感があります。体重をかけても倒れにくいのでバランスの悪い方や一本杖では歩くことが難しい方などにお勧めです。(平面では安定していますが足元が凸凹のある所だとかえって不安定になることもあります) ※多点杖は介護保険で借り

T 形(字)杖 四脚(点)杖 ウォーカーケイン 松葉杖 ロフトランド杖



最もポピュラー 多点で支えるので安定性がある 大きな支持が必要な人に 体重を免荷したい人に

ることも出来ます。
ロフトランド杖 前腕を支えるカフと体重を支える持ち手を備えた杖です。前腕の力も使えるのでかなりの体重を支えることが出来、握力のない方や痛みのためにあまり足に体重をかけられない方などにお勧めです。
ウォーキングステッキ (二本杖) ボールと言うステッキを二本使用して歩きます。杖を両手に持つことで背筋が伸び、左右のバランスが取れ姿勢が安定します。両手もしっかりと使うので全身の運動にもなり、リハビリを兼ねて散歩をする方などにお勧めです。

2. 杖の長さ (1 本杖・多点杖の場合) 杖の長さは常用の靴を履いて立ち、足先の前外側 20cm のところに杖をつき、肘を軽く (30 度程度) 曲げた時の掌の高さが基本となります。自分では長さがよく分からないという方はデイにご相談ください。あなたに合った長さの確認や調整をさせていただきます。

3. 杖の正しい使い方 (1 本杖・多点杖・ロフトランド杖)

持ち方: 杖は利き腕など関係なく麻痺や痛みのない足 (良いほうの足) の側の手で持ってください。
歩き方: 杖を使用した歩き方には歩く動作を 3 つに分けた 3 動作歩行と動きを 2 回に分けた 2 動作歩行とがあります。歩行が不安定な方、歩みは遅くても安全で安定した歩行を望む方には 3 動作歩行を、歩行が比較的安定している方や、歩くスピードを望む方には 2 動作歩行をお勧めしています。デイで杖の使い方・歩き方も一緒に考えていきましょう。
以上、簡単でしたが杖のお話をしました。次回は歩行器や歩行車 (シルバーカー) についてお話をさせていただきますと思います。(曾根 正登)

★ 東洋医学入門

～ その 116 ～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の少陰腎経

氣穴……この場所は腎の気が集まる所で、錬功の際に気を納める場所である事からこの名が付きましました。下腹部痛、婦人科疾患、泌尿器疾患、下痢などに用います。

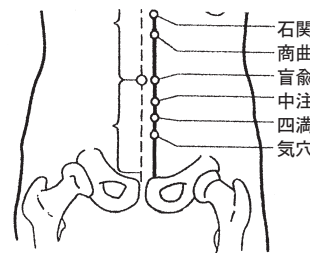
四満……四満は経穴の主治症がそのまま名前となった経穴で、腸辟切痛 (ひどい下痢を伴う鋭い腹痛) 臍中切痛 (臍の中の鋭い痛み) 瘀血淤痛 (瘀塊を伴う月経痛) 積聚 (腹の中にしこりがあり、腫れや痛みを伴う病症) の四つの症を指しています。腹痛、腹脹、月経痛、産後腹痛に用います。

中注……この経穴は内側に胞宮、精室があり、そこに腎の精気が集まり、そこから胞中に注ぎ込まれる事からこの名が付きましました。腹痛、便秘、下痢、月経不順などに用います。

盲兪……盲は「盲膜」兪は「輪」の事で、足少陰脈がここから体内盲膜に向かい入る場所である事からこの名が付きましました。腹痛、腹鳴、便秘、下痢などに用います。

商曲……この経穴は上腹部にあり、内側は大腸が横に走っており、大腸は肺と表裏の関係にあり五行では金に属し、五音では「商」音です。ちょうど大腸の曲がり角にあるので、商曲と呼ばれています。腹痛、婦人科疾患に用います。

石関……「石」は頑固な疾病、「関」は物が通らない事を意味しています。この経穴は大便秘、腹痛、不妊症、などの症状を主治とするのでこの名が付きましました。婦人科疾患、嘔吐、便秘などに用います。



お知らせ

インフルエンザ流行の季節となってきました。コロナ感染も続いており、今年は早目の予防接種をお勧めします。

11月14日(土)は、世界糖尿病デーです。インスリンの発見者、カナダのバンチング博士の誕生日です。この日世界中で、有名な建物がブルーライトで照らされます。

11月23日(祝)の勤労感謝の日と12月27日(日)は当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。お正月休みは12月30日(水)からです。お薬切れのないようにして下さい。

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。

