



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

ニンニク注射

ニンニクは古代から体を温め、元気を増す働きが知られていました。ギリシャの戦士も戦闘の前に、生のニンニクをかじって出陣したそうです。

ひと昔前、近くの高校の運動部が、試合の前にニンニク注射をうち大挙して来院していました。勝ったのか、負けたのか知りませんが、そのうちに来なくなりしました。ニンニクは元気が出過ぎるので、修業の邪魔になるとの事で、僧侶は食べるのを禁じられていました。そして、強烈な臭いで失敗した女御の話が、源氏物語にも出てきます。

40年前私が研修医の頃、ニンニク注射を用いた検査をしていました。患者さんの静脈にニンニク注射をして、ニンニク臭を感じるまでの時間を測定し、血液の流れ具合を調べていました。今の若い医師は御存知ないと思いますが…。



ビタミンB₁

ビタミンB₁は、生物がブドウ糖からエネルギーを取り出したり、アルコールを分解する時に必要な物質です。

ビタミンB₁が不足すると、あの有名な脚気になります。

江戸時代、江戸住まいをした人に多発しましたが、任期を終えて国元に帰ると、たちまち治るので、江戸患いと呼ばれていました。白米や御馳走ばかり食べていた、

将軍達も脚気に罹り、心臓にきて(衝心)命を落としたり方も少なくありませんでした。

日露戦争でも脚気による病死者の方が、戦死者を上回っていたとの事で、当時は大きな問題でした。陸軍軍医総監であった森鷗外は、

臭かろう



旨かろう

エジプトのピラミッドを作った労働者達の給料は、小麦とビールそれにニンニクだったそうです。昔からオヤジの好物は変わっていません。

士が、米ヌカよりオリザニンを発見しました。これはその後ビタミンB₁と命名され、脚気の患者は激減しました。

ところで現在でもビタミンB₁欠乏症をみる必要があります。下宿に閉じ籠って、インスタントラーメンばかり食べていた学生さんが、足のむくみ、しびれと全身のだるさを訴え来院しました。血中のビタミンB₁値が低く、偏った食事によるB₁不足でした。ニンニク注射でたちまち回復しましたが、食事の指導もしっかりしておきました。

またアルコールばかり飲んでいられる人が、認知症の疑いで連れて来られました。頭のCTなどの検査で異常なく、この方もB₁が不足していました。ウェルニッケ脳症という病気で、B₁不足により認知症に似た症状が出現します。多量のB₁剤の点滴注射により、徐々にしっかりとしてきました。アルコールはほどほどにして、必ず、肴も食べるように指導しました。この病気は治る認知症として知られています。



アリナミン

さて、ビタミンB₁の注射はなぜニンニク臭いのでしょうか。ニンニクが原料ではありません。実は体内にはB₁を分解する酵素があり、食物から入ったB₁は小腸から吸収される前にある程度分解されています。

ある日本人研究者が、ニンニク

に含まれる物質をB₁に加えると、安定した状況で効率良く吸収されることを突き止めました。これを薬にしたのが、アリナミンです。

ニンニクの成分が含まれるため、臭いですが、コーヒーの成分を加えることにより、かなり臭いを抑えられることが分りました。これがアリナミンFで現在も広く使用されています。



ニンニクまみれ

6月初め井原鉄道の子守唄の里高屋まで行って来ました。そこではガーリックフェスティバルが開催されていました。会場周辺はニンニクの臭いが漂っています。色々なニンニク料理のテントが設けられ、たくさんの方が並んでいます。その中にジビエ入りキーマカレーを見つけました。猪肉にニンニクの芽、ニンニクチップ入りのカレーをニンニク塩こうじ入りのガーリックライスにかけてあります。一皿600円、食べる前から鼻息が荒くなりました。ガツツリいただいて体中が熱くなりました。

土産はニンニク入りピザは、かさ張るので止め、ニンニクの素揚げを袋一杯持ち帰りました。電車の待ち時間に近くの華鶴大塚美術館に寄りました。ニンニクの臭いが気になりましたが、幸い入館者は私一人で、地元の日本画家の絵や、茶室付きの日本庭園を心ゆくまで鑑賞しました。翌日の診察では患者さんにさぞ御迷惑をおかけしたと心配しています。

“ 熱中症にご注意 ”

熱中症は毎年7月から8月に多く発生しています。特に蒸し暑く気温が急に暑くなってくる梅雨の時期には体が暑さに慣れていないために熱中症になり、体調を崩す方が少なくありません。デイでも毎年何人かが熱中症で体調を崩したり中には入院が必要となる方もおられます。熱中症は周りの温度に体が対応することが出来ず、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ体温調節がうまく働かなくなることが原因で起こります。

熱中症は命にかかわる病気ですが予防法を知っていれば防ぐことが出来ます。

また 私たちは新型コロナウイルス感染を防ぐために新たな生活様式としていろいろな場面でマスク着用を求められています。新しい生活様式の中で熱中症を予防するために次のようなことに気を付けましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- 感染症予防のため換気を確保しつつエアコンを使いましょう。(この程度の暑さなら大丈夫などとガマンはしないようにしてください。)
- 涼しい服装を心がけ、外出時には帽子や日傘を活用しましょう。
- 無理のない範囲で動き、体調に異変を感じたら涼しい場所に移動し水分補給をしましょう。



(2) 適時マスクを外しましょう

- 気温、湿度が高い時にマスクをしていると熱中症のリスクが高くなるので注意が必要です。(屋外で人と十分な距離をとり適時マスクを外して休憩を入れるようにしましょう。)

(3) こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。(補給のめやすは1日 1.2ℓ 程度だそうです。)

- 汗がたくさん出たときには水だけでなくスポーツドリンクなどにより塩分や糖分、ミネラルを補給しましょう。高齢者の方は暑さを感じにくく発汗と血液循環機能が低下しているため暑さに対する抵抗力が少なくなっています。また、喉の渇きも感じにくいために水分不足になりがちです。熱中症にならないためには喉が渇いていなくても早めに水分の補給をしましょう。

(4) 丈夫な体を作りましょう

- バランスの良い食事をとり適度に体を動かして丈夫な体を作りましょう。
- 睡眠も大切です。エアコンや扇風機を使用して良眠できる環境を整えて疲れを翌日に残さないようにしましょう。

もし熱中症かなと思った時には…

- 我慢しないでかかりつけ医に相談するか救急車を呼びましょう。
- 涼しい場所に移動しましょう。
- 衣服を緩め、体を冷やして体温を下げましょう。
- 塩分や水分を補給しましょう。(嘔吐したり意識がしっかりとしていない場合には無理やり飲ませないでください。)

予報では今年の夏も暑くなるそうです。しっかりと熱中症予防をして猛暑を乗り越えましょう。 曾根 正登

★ 東洋医学入門

～その 126～

鍼灸師 村田 雅文

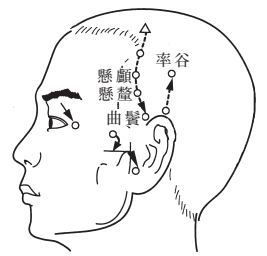
今回も経穴のお話です。 足の少陽胆経

懸顛……「懸」は悪い事を断ち切る、根絶させるの意味が転じて開放する、治療をして緩和させるという意味があります。「顛」は頭部の意味です。この経穴は治療を施すことで、片頭痛、顔面部の浮腫、目眩などの頭部の諸症状を緩和させるので、この名が付けました。他に三叉神経痛、歯痛などに用います。

懸釐……「懸」は懸顛穴で説明した通りで、「釐」は長さの単位で、懸顛穴とは頭部に懸かる頭髪の曲がり角で上下の位置関係にあり、その差は豪厘の差(少しの差)なのでこの名が付けました。懸顛穴同様、頭部の疾患に用います。

曲髻……「曲」は弯曲している様を、「髻」は側頭部の髪の毛を指します。経脈がこの場所から次の率谷穴まで弯曲しているため、この名が付けました。頭痛、三叉神経痛、歯痛などに用います。

率谷……「率」は巡る、「谷」は間隙、陥凹の意味で、この経穴は側頭部の縫合線上にあります。足の小陽胆経はこの縫合部に沿って巡るのでこの名が付けました。足の少陽胆経と足の太陽膀胱経の交わる所で、片頭痛、めまい、嘔吐に用います。



お知らせ



7月31日(日)は、当番医のため、午前9時から午後5時まで診療を行います。

8月15日(月)はお盆休みです。お薬切れにご注意下さい。

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。

詰め過ぎないで!
中身は70～80%



食中毒警報が発令されています。冷蔵庫を過信せず生ものには十分注意して下さい。