



## 今年もインフルエンザの季節になりました

「インフルエンザ」と「普通のかぜ」は異なります。インフルエンザは38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強くあわせて普通のかぜと同様にのどの痛み、くしゃみ、せきなどの症状も見られます。

さらに、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあります。



### インフルエンザを予防するために…

インフルエンザは、インフルエンザにかかっている人のせき、くしゃみなどで空气中に放出されたウイルスを吸うことによって感染します。(飛沫感染)ウイルスを吸い込まないためにも以下のことに気をつけましょう。

#### 手洗い・うがいをしましょう

特に外出先から帰宅したときや食事の前は必ず行いましょう。

#### 人混みや繁華街への外出を控えましょう

特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲れていたり、睡眠不足の人。

#### 外出時にはマスクを着用しましょう

#### 室内の乾燥に注意しましょう

室内は加湿器を使う等適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

#### 十分な休養をとり、体力や免疫力を高めましょう

#### バランスよく栄養を摂取しましょう

#### インフルエンザワクチンの接種をしましょう

高齢者の方(原則65歳以上)は、予防接種法の対象者として、一部公費負担で接種することができます。(京都府ホームページより抜粋)

### ～漢方流健康チェック～

東洋医学では診察の際、血液検査、CT、MRI、レントゲンなどの検査に頼ることはありません。東洋医学に力を入れた大きな病院であったとしてもメインの判断材料は望聞問切と云う東洋医学特有の診察方法を使います。検査結果とにらめっこしている医術に『医は算術になった』と云われますが東洋医学はあくまで『医は仁術である』というスタンスを持っています。今回はこれら望聞問切の望診の1つである舌診を試してみましょう。鏡でご自身の舌の状態を診てください。どうですか？



- A 舌の上に白いコケが乗っている

- B 舌が大きく腫れている感じがする
- C 舌の先に赤い斑点があり、ピリピリ痛いことがある
- D 舌の色が紫がかっている、舌の裏の血管が浮き出ている
- E 舌の横に歯型がついている

どれかに当てはまりますか？次は原因と対策法です。

A⇒腸の働きが落ちて、食べ物が胃腸に残っています。少し食べる量を減らしましょう

B⇒身体の中に余分な水分が溜まっています。果物、お茶、ビールなど水分摂取を控えましょう

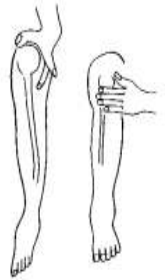
C⇒ストレスを感じませんか？少し頭を使いすぎている状態です。散歩、軽いジョギングなど身体を動かす事で気分転換をはかりましょう。

D⇒瘀血と云って血が汚れています。肉類、甘いものは避けて、根菜（ごぼう、人参、大根、イモ類）キノコ類、海草類を積極的にとりましょう

E⇒少し体が疲れています。休養を心がけましょう。

## しっかり使えばしっかり効きます（ツボ講座）

今回のツボはみなさんも良くご存知(?)な足三里です。江戸時代には『足三里にお灸してこない人とは旅行に行くな』と云われるほど大事なツボです。作用は、胃の働きをよくする、足を丈夫にする、男性には性機能を活発にする働きもあります。毎日お風呂で揉んで下さい。特に食べすぎ飲みすぎなどで胃が重い時にはせんねん灸をすればすーっと軽くなりますよ。



足三里のとり方

## パーキンソン病に鍼灸を！！

パーキンソン病の筋肉のこわばり、振るえ、前屈姿勢、腰痛、不眠、便秘の症状の緩和には鍼灸が大変効果があります。東洋医学的にはパーキンソン病というのは『肝』と大変関わりがあります。東洋医学で云う『肝』というのは特に情動面に関わりが深いと云われ、性格的にきちっとしないと気がすまない、何事もやりすぎてしまう、ストレスを感じやすい、のぼせの症状などが多く表れます。これらの症状を抑え、筋肉に十分な血液を送れるよう胃腸を整える事から治療を始めていきます。パーキンソン病の方に関しましては保険による往診になります。週2・3回、30～40分で1回500円です。

### はり灸治療には健康保険が使えます。

当院でお渡しいたします同意書を使用させていただく事ではり灸治療に保険が使えます。治療費につきましては、保険適用30分治療で¥950

60分治療で¥2800です。30分治療は週1,2回来られる方で慢性的な疾患を長期的に治療していきます。

寝たきりの方、介護が必要な方に関しましては、保険による出張治療もいたしております。費用は30～40分で¥500です。