



風邪に御用心！！



新型インフルエンザ、季節性のインフルエンザ、風邪、扁桃腺の腫れなどは、寒さと空気の乾燥がきつくなってくる秋口から冬にかけて増えてきます。特に去年からの新型インフルエンザの世界的な流行により、学級閉鎖の急増、ワクチン不足、輸入ワクチンの危険性など、問題も多くなってきているようです。

ところで、何故インフルエンザや風邪になってしまうのでしょうか？人間の身体の表面には、外の外敵から身を守る為に衛気(えき)と言うものが全身にくまなく巡っていると東洋医学では考えています。いわゆるバリアのようなものです。この衛気が不足してしまい、衛気の巡りの悪いところから、ふっと冷えが入り、寒気などの症状を起こす事から風邪をひくと考えます。一度身体に入ってしまった冷えは、外に出て行かない限り、身体の中に深く入っていき、身体は寒さに反応して熱を持ってきます。最初はちょっとした寒気だったのが、発熱したり、節々が痛くなったり、腹痛をおこしたり、扁桃腺を腫らしたり、肩こりを起こしたりします。

つまり、衛気がしっかり巡っている時は風邪をひかないということです。衛気は胃と大腸から作られます。お酒などを飲むとすぐに身体が温もるのは胃からの宗気的作用ですし、便秘のひどい人の皮膚がカサカサしていたり、お肉やチョコレートを食べ過ぎたりすると皮膚表面に発疹が出るのは大腸からの衛気の変調するためです。

最近テレビや雑誌などで『抵抗力をつけよう！』とか、『免疫力をアップさせる食べ物』など良く見かけますが、風邪に関してはこの衛気を巡らせる事がズバリ免疫力を上げる事になります。平素から胃腸を大事にする事です。

衛気の源が胃や大腸と書きましたが、その衛気を巡らせる働きをしているのは肺の作用になります。肺が外からの外敵から身を守るために、胃腸から送られてきた衛気を全身に巡らしています。肺の作用が弱まると衛気の巡りが悪くなり、寒気がしたり、肺そのものが弱るので、咳や鼻水などの症状が出ます。風邪の予防には、胃腸と共に肺の働きを良くする事です。胃腸は食べ物を適量に保ち、油物、生もの、甘いものの食べすぎを控えれば良いのですが、肺の鍛え方はどうすれば良いのでしょうか？水泳やジョギングなども良いと思いますが、風邪予防と言う点では『乾布摩擦』が最適です。乾布摩擦をして皮膚表面が赤くなってきたら衛気がたくさん巡ってきた証拠です。

風邪のひきやすい人、年中風邪気味の人、水分を取りすぎてしまう人はぜひ乾布摩擦を始めてください。いくら免疫力を上げても、たくさんのウイルスにさらされてしまうと風邪をひいてしまいます。

普段からのうがい、手洗いもお忘れなく。

嬉しい知らせ♪



『先生見てあげて～』先日お箸を使って、京都駅の近くのお店でお昼を食べる患者さんのビデオを見せていただきました。94歳のNさん、かなり重度のパーキンソン病です。往診を週2、3回させていただいていますが、去年の6月、最初に見せてもらったときは、パーキンソンの薬の使いすぎから様々な弊害が出て、断薬しようという事で、薬をいったん全部やめる為の入院の直後でした。右手、右足は全く動かせず、少しだけ動く左手はぼんぼんに腫れています。尿道も腫れ、背中是一片発疹が出て、お尻にはかなり深い床ずれが出来ていました。私の顔を見るなり『先生助けて、助けて』とあのパーキンソン病の方独特の話しにくそうな声ですっと言われました。鍼灸師として出来ることは何だろう？お医者さん、訪問看護師さん、ケアマネさん、ヘルパーさん達みなさん各々にNさんに関わる中で、自分は自分の出来る範囲で治療すればいいと思い、手探りながら治療を進めていきました。それから約6ヵ月、お孫さん、ガイドヘルパーさんなどの助けを借りて、車椅子でJRに乗り、新しくなった京都駅(Nさんの中では京都駅はまだ昔の京都駅です)を見たいという事で行って来られました。そのときの昼食中の映像でした。その日Nさんはお箸を使い出されました。『おばあちゃんお箸使ってるやん！！』と言う声が聞こえるととても嬉しい光景でした。最近往診中、調子のいい日は『あんたの髪の毛もえらい伸びましたな～』など色々話しかけてくれます。明るい笑顔を見せて頂くとこちらまで元気をもらってしまいます。

牛乳について

昔から、牛乳を飲まないと言われます。確かに牛乳にはカルシウムが豊富に含まれます。しかしカルシウムは小魚、小エビにも含まれ、これらのカルシウムは身体に良く吸収されます。牛乳が悪いとは言えませんが、牛乳を飲む際はバナナやコーヒーなど何も混ぜず、牛乳のみを少し温めて飲む事が良いと言われています。



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。