

北の台新聞

平成28年5月号
文責：坂本のり子

NO62

北海道にも各地で花の便りが聞かれるようになりました。ゴールデンウィークも終わってしまいましたが、みなさまはどのようにお過ごしになられたでしょうか？これから日増しに暑くなってまいります。外でお仕事される方も増えるでしょう。水分補給を忘れずに必ず休憩をはさんでくださいね。



※電話で受付システム「テルミーアイ」
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

これから「食中毒」が起こりやすい時期を迎えます。お弁当を作られている方は特にご注意ください。ごはんが原因の「セレウス菌」による食中毒も発生しています。

そこで・・・

「殺菌効果のある食材と一緒に炊く」

- ・ご飯を炊く際に殺菌作用のある梅干しやしょうがの千切りを一緒に入れて炊きこむ。

※「日の丸弁当」は食中毒予防に良いとされていますが、梅干しが触れた周りの部分しか効果はありません。

「炊飯予約の際は氷をいれる」

- ・とても便利な炊飯器の炊飯予約ですが、夜中に室温が上がると、炊飯器の中の温度も上がるため、炊飯器の中の菌も繁殖します。寝る前にセットする時、氷を3合なら10個程度入れておくと良いでしょう。（水加減は多少少なめに！）

あとは、お弁当を手渡すときに「涼しい所において早めに食べてね！」と一声添えて・・・

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

去る、4月20日(水) 当クリニック新館において

第11回地域医療講座が開催されました。

※紙面の都合上抜粋してお送りします

「東洋医学と内臓痛に対する鍼灸治療

東洋医学とはどんな治療するの？」

講師：やすらぎ館 鍼灸師 坂本英紀

☆「東洋医学」とは？

古代中国で発生した中国伝統医学です。

「漢方」「鍼灸」「あんま」「薬膳・草系」

<陰陽五行説>

陰陽・・・すべての物質は相反している。

プラスとマイナスが存在し、対立と依存が
発生している。

五行・・・「木」「火」「土」「金」「水」

五つの物質で万物の相互の現象を説明します。

人体の臓器も、木は肝、火は心、土は脾、

金は肺、水は腎と当てはめて五臓を陰と陽の

バランスで捉えて健康状態を判断します。

これが中国医学の診断の基準なのです。

☆「気」とは？

人間の体から発するエネルギー。全身に流れ活動力の原点。

「気が病む」と**病気** 「もとに戻る」と**元気**

☆「血」とは？

栄養・燃料になるもの。精気を貯蔵しておく場所

☆「水」とは？

人体の生命を維持するために必要なもの。体の渴きを潤し

関節の動きをスムーズにする。

☆「五臓六腑」とは？

「五臓」・・・体の内臓のこと。貯蔵するという意味。

「肝」「心」「脾」「肺」「腎」

「六腑」・・・物質を変化させ、体の中に貯蔵せず空っぽの空間

「胆」「小腸」「胃」「大腸」「膀胱」「三焦」

「心」

心主血脈・・・生命活動の中心。常に均一に血液を供給する。

バランスが崩れると・・・顔面蒼白・物忘れ・不眠・動悸息切れ

心主神明・・・情緒や精神状態を正常に保つ働き

バランスが崩れると・・・不眠・物忘れ・意識障害

※意識・精神活動の管理

血液が供給されなければ脳は活動しない。例えば、緊張すると
心拍数があがることを意識的に制御できない。

つまり、意識活動のおおもとは「脳」ではなく「心臓」にある
と考えた。

「小腸」

胃が消化したものを受け取り、栄養を分ける <泌別清濁>

「清」・必要な栄養と水分

「濁」・不要な固形物と水分 } 大腸に送る

小腸は心と表裏関係にあり、お互いに精神活動が影響しやすい
場所である。

バランスが崩れると「下痢」尿が赤い」「おなかのハリ」

「肝」 「胆」

「肝臓」「胆のう」は「気」「血」「体液(水)」の流れを
整えることに関与している。

<疏泄(そせつ)作用>

全体活動を正常に維持。精神活動や情緒を整える。

胆汁の生成と分泌

バランスが崩れると・・・脇部の張痛・抑うつ・イライラ
食欲減退・下痢

<蔵血作用>

肝臓に血液をたくわえ、全身各部位に血流を程よく供給する
「体の疲労は肝に根源あり」ともいわれるようにとても重要な
働きをしている

バランスが崩れると・・・めまい・筋肉のハリ・眼精疲労
しびれ・関節が曲げづらい

鍼灸院 やすらぎ館 011-373-8100 (予約制となっております) お電話おまちしております!

鍼灸は、誰もが持つ「自然治癒力」を高める効果があります。もみほぐしによるバランスを診ながら「痛み」を軽減していきます