

# 益軒先生の健康指南

その28

## 健康指南

巻第三 飲食上より

「養生の術」



貝原益軒像 (貝原家ご所蔵)

### 現代語訳

#### ●三二七

##### 消化不良と朝食ぬき

朝食がまだ十分に消化しないうちは、朝食をしてはならない。点心(茶の子つまり茶うけの菓子)などを食べてはいけない。朝食が消化しなければ夜食をしてはいけない。昨夜食べた食物がなおどこおっていたら、朝食をぬくがよい。もしくは、半減し、酒や肉を絶つこと。とにかく食当たりを治すには絶食がもっともよい。絶食すれば軽い食当たりなら薬を用いなくても癒る。養生の道を得ないひと、とくに婦人は知識がないので、食がとどこおっている病氣にも早く食事をすすめるから病氣が重くなる。ねばつこい米湯などはことに害になるものだ。むやみにすすめてはならない。病氣の症状によつて、とくに食当たりの病人は、一、二日絶食してもさしたる害はない。邪氣がとどこおって腹がふくらんでいるから

#### ●三二七

##### 消化不良と朝食ぬき

朝食はまだ消化せずんば、昼食すべからず。点心などくらふべからず。食はまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の宿食、猶滞らば、翌朝食すべからず。或半減し、酒肉をたつべし。およそ食傷を治す事、飲食をせざるにしくはなし。飲食をたてば、軽症は薬を用ずしていゆ。養生の道しらぬ人、殊に婦人は智なくして食滞の病にも早く食をすすむる故、病おもくたる。ねばき米湯など殊に害となる。みだりにすすむべからず。病症により、殊に食傷の病人は、一両日食せずしても害なし。邪氣とどこほりて腹みづる故なり。

中村学園大学校訂テキスト 貝原益軒「養生訓」(デジタル版) 貝原益軒信賴より



文化九年版養生訓の表紙 (中村学園大学三成就助教授所蔵)

#### ●三二七

##### 消化不良と朝食ぬき

皆様、新しい年を迎えられ、いかがお過ごしでしょうか?平成最後の年となる今年は大きな宗教行事があります。宗教と言ってしまうと意外に聞こえるかもしれませんが、しかし日本は宗教が生活に根付いていて、神仏に拍手を打ったり、手を合わせたりとごく当たり前のことのように受け入れていきます。「平成」を使う最後の年。「今まで」と「今」と「これから」。「今」を意識することはあまりありませんが、選択をせられた時、人は「今」を意識しつづけるか?で拠所を見つけていくのではないのでしょうか? (トク)

### 編集後記

公益社団法人 京都府鍼灸師会 会誌  
「はりきゅっていきましょう!」平成31年度 新春号  
発行 平成31年1月  
発行所 公益社団法人 京都府鍼灸師会  
発行者 森岡 正和  
編集者 岡田 高、岸本 敬司  
〒602-8147  
京都市上京区葎屋町通樺木町下ル直家町215-5  
TEL 075-801-2957 Fax 075-841-0200  
E-mail: kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp  
URL: http://www.kyoto-shinkyu.jp/

# はりきゅっていきましょう!

毎月8日・9日ははりきゅっていきましょうの日

平成31年 新春号

## 年頭挨拶

### 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

日頃の喧騒を離れ、ご家族と一緒に心静かな新年を迎えることとお慶び申し上げます。

昨年5月に井上慶山前会長現名誉会長の後を受け、会長に就任いたしました。平素は本会に一方ならぬご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は6月から地震・豪雨・台風と立て続けに大規模な災害が起こり、避難生活を余儀なくされた方が

会長

森岡 正和

多く発生しました。電気・水道・ガスのライフラインが途絶えた場合にも、鍼灸は「ハリ」と「もぐさ」で治療ができ、心身の不調を訴えられる被災者の方にお役に立つと考えています。

昨今、平均寿命が延び、健康寿命を過ぎてから、介護を必要とせず、如何に元気な生活を送るかが課題となっておりますが、「健康ハリ」と称して、特段の疾患がないのに、週1回程度鍼灸を受け、生き生きとした生活を送っておられる方がおられます。

本年元日からは、「受療委任払い」といい、クリニックや病院と同じように、1〜3割の患者様の負担分を支払えばいい制度が始まり、鍼灸の保険治療が大変受けやすくなりました。

## 除夜の鐘

除夜の鐘の「除夜」とは、大晦日の夜のことです。大晦日は旧年を除き去り、新年を迎えるという意味から「徐(じよ)日(じつ)」とも呼ばれており、その夜だから「除夜」といいます。

除夜の鐘は鎌倉時代に伝わったとされ、108あるという人間の煩惱を除去する意を寓して、深夜零時をまたいで108回撞かれます。多くは107回を旧年中に撞いて、最後の1回は新しい年への願いを込めて、年が明けてから撞かれます。他にもこの一〇八という数字には、四苦と八苦を象徴する、あるいは一年間を表す数(十二か月、二十四節気、七十二候)といった俗説もありますが、それらは後世に考えられたものでしょう。

「引用」別冊宝島「昔ながらの日本の暮らし 二十四節気と七十二候」



運動器の疾患だけでなく、内科的な不調についても鍼灸は古来、適応してきましたので、お近くの鍼灸院でご相談いただき、鍼灸を生活の一部としてご利用いただけますようお願い申し上げます。

本会は昨年、創立七十周年の節目を迎えました。これは、ひとえに関係各位のご支援・ご協力の賜物と感謝の念に堪えません。

今後はなお一層、京都府民の皆様のご健康の増進等に、はりきゅっていきましょうが、お役に立ちますよう、会員一同微力を尽くしたいと考えています。

# 新年のご挨拶

鍼灸マッサージを考へる国会議員の会 会長  
公益社団法人 京都府鍼灸師会 顧問  
衆議院議員 伊吹文明



新年あけましておめでとうございます。どうぞございます。

公益社団法人京都府鍼灸師会の先生方にとり、本年も良き年である事をお祈りし、変わらぬご厚誼をお願い致します。

皆様のお蔭で、私も連続当選12回、政治活動も今年で35年となります。この間財務大臣や文部科学大臣等四つの大任や自民党幹事長等を務め、多くの経験を積ませていただきました。衆議院議長を退任後は与野党の同僚や後輩の皆さんのご相談に乗ったり、メディアや公園等で忙しくしてありますが、幸い健康に恵まれ、

選挙応援・地方出張等々、多忙な毎日をご過ごしています。

私は初当選以来、日本社会に受け継がれてきた日本人の生き方即ち、伝統的規範や矜持を大切に、競争社会・市場経済の避けぬ弊害を抑え、公正な社会を実現し、自助の気概と自己抑制を失わぬ品性ある国民による品格ある「日本国のかたち」を目指してまいりました。

しかし現実には、長寿少子化による労働力不足、豊かさのなかでの勤労意欲の低下と賃金の高騰、その結果としての生産拠点の海外移転、社会保障予算増加による財政赤字等々の難問が生じています。日本が直面するこれ等の障害を何としても回避し、次の世代に良き日本を引き継がねばと心強く昨今です。

政治の努力は勿論ですが、自由と民主性の下では、何より日本人の抑制の効いた生き方がこれからの日本を左右す

ると言っても過言ではないでしょう。

今年も決意を新たにし、日本国と国民のために微力を尽くしてまいりたいと思えます。本格的な少子・長寿時代にあっても、安心して医療を受けられる日本であり続けるには、つじつまの合った財源の確かな社会保障・医療制度がなければなりません。

そのなかで、永く国民に受け入れられてきた東洋医学の一つである鍼灸は、自由診療に加え療養費払い制度という医療保険制度の診察の下で施術されています。治療効果は万人の認めるところなので、疾病原因を診断する医師との連携の下で、患者に適切な治療が行われる必要があります。また、施術の療養費の扱いが柔整師と同様の仕組みになった現在、先生方の更なるご研鑽と社会的認知向上のための努力を期待したいと存じます。鍼灸マッサージを考へる国会

議員の会も、患者さんのために努力される先生方の日々の暮らしを護り、立派な施術ができるよう努力したいと考えています。

父遺す

鳴外読めば

除夜の鐘



# 新年のご挨拶

一般社団法人京都府医師会 会長 松井道宣



新年明けましておめでとうございます。

公益社団法人京都府鍼灸師会の皆様におかれましては、ご健勝にて新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、6月に発生した大阪北部地震、7月の西日本を中心とする記録的な豪雨、9月には超大型の台風21号をはじめとしたいくつもの大型台風、そして北海道胆振東部地震など、多くの方々が被災され避難生活を余儀なくされる事態が続き、さまざまな自然災害に見舞われた年となりました。

過去に経験したことのない大雨や非常に強い勢力の台風による強風など、自然の猛威の凄まじさを痛感させられました。同時に平時からの災害への備えや迅速な避難が被害を最小限に抑えられることにつながるなど、災害対策の重要性を再認識し、今後発生するであろう大規模災害に備え、具体的

な取り組みについて議論を進めていかなければならないと考えております。

昨年10月、第四次安倍改造内閣が誕生いたしました。重要課題として全世代が安心できる社会保障制度の構築に向けた改革が進められる中、本年4月からの時間外労働上限規制などの働き方改革や10月には消費税増税が行われます。

私たちが医療関係者を取り巻く環境は依然として厳しく課題は山積しております。けれども、これからの超少子高齢化という構造的課題がある中で、地域の実情を十分に考慮した「地域包括ケアシステム」の構築は最重要課題であります。人びとの幸福の原点は健康であり、地域の人びとが安心して住み慣れた場所で生活を続けるためには、地域医療の一層の充実と地域包括ケアシステムの推進による次世代のための「まちづくり」が必要で

京都府医師会といたしましては、医療関係団体との更なる連携強化を図り、医療・介護・福祉の発展に尽くしてまいりたいと考えております。

結びに、貴会の今後のますますのご発展とご活躍をご期待申し上げますとともに、本年が会員の皆様方にとって良き一年となりますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

# おしえて！鍼灸⑮

帯状疱疹後神経痛でのツボ赤外線照射療法には、どのような効果がありますか？

本欄(04年4月号)で帯状疱疹後神経痛に対して、ツボへの赤外線照射療法がどうかいさされていましたが、どのような効果があるのですか？

(69歳 男性)

一般的に「帯状疱疹」は予後良好なものです。一部の人には「帯状疱疹後神経痛」へ移行し、強い痛みを残します。

帯状疱疹後神経痛に対する治療法としては、本学麻酔科ペインクリニックでは、薬物・点滴注射、および交感神経ブロック療法などで疼痛管理を行っています。

さらに物理的療法として、「質問にある赤外線(専門的には直線偏光赤外線)のツボ照射療法も行い、専門誌などで報告しています。

この方法について、まず健康者で影響を検討しました。

試験対象は、平均年齢32歳の健康者5名。全員のおど仏(前頭部)左側にある水突穴(星状神経節近傍)に、直線偏光近赤外線治療器で出力100%、1秒・照射後、4秒間休止のサイクルで10分間照射しました。

その波長は0.5~1.6マイクロメートル、すなわち可視光線の赤色から近赤外線の一部の範囲で、これは生体深達度の高い波長帯です。

測定は手指・手背部で、20分間の安静後、微小循環組織血流計ならびに皮膚温度の測

定器(サーモグラフィ)を用いました。測定回数は、照射前・照射終了直後・照射終了10分後・20分後・30分後の合計5回行いました。

結果は、照射前に比べて照射後は、左右ともに血流量の増加を認めましたが、特に照射側の方が著明でした。また皮膚温度は、照射終了直後から手背部の皮膚温度が上昇し、末梢循環の結構改善が認められました。

次に患者さんでの例も紹介しましょう。〔治療例〕65歳、男性、会社員 初診11996年10月 主訴11左肩から左手背部にかけて非常に痛い。

現病歴11同年6月上旬、左肩から左手背部にかけて水泡が出現し、某病院にて帯状疱疹との診断を受け、抗ウイルス薬の点滴と鎮痛薬などを服用していたが、経過が思わしくなく、10月に同病院の紹介を受け当科外来を訪れた。

治療経過11患者の希望もあり本療法を行い、ペインスコア(自覚症状)は、初診時を10点満点とした場合、10回目では6点、20回目では5点、30回目では2点と、治療回数を重ねることに苦痛が徐々に減少。また初診時と治療30日後における手背部の皮膚温を比較すると、明らかに温度上昇が認められました。患部の末梢循環が改善されていることと合わせ、鎮痛効果が得られたものと考えられます。

●回答者・河内 明先生

本大阪医科大学付属病院麻酔科外来鍼灸部 主任鍼灸師 兵庫 明石市