

### 【今月のレク(行事)】

### 【今月のお昼ご飯】

冬風邪が流行るたびに思い出すのは、開業して間もなく超忙しい時に冬風邪にかかり、寒気と高熱、筋肉痛に襲われた時の事。夕診が終わる頃から始まり、家に着いた時には既に39度前後、翌日も仕事ゆえ早く治さねばならぬ。まだタミフルもない時代、漢方、特に中医学を学んで来たため、早速治療に用いることにした。中医学では、冬風邪は「風寒邪」という実邪が頸部から入ると考える。首から背中中の表面に沿ってゾワゾワ寒くなり、それが皮下に侵入するイメージ。

当初数十種類院内に揃えてあった漢方生薬から、麻黄と桂皮と杏仁、甘草を取り出して煮だして飲んだ。「風寒邪」の皮下への侵入を防ぎ発散させる作用があるのだ。同時に風呂を高温にして顔を真っ赤にして(と思う)入る。出してから甘酒に生姜を多量に加えやはり熱く煮て内服。その頃には多量の発汗があり解熱剤を飲まずとも寒気が消失。とどめは熱湯をふうふうしながら深夜まで多量に飲んだ。明け方には解熱し筋肉痛もなくなり、何とか外来を止めずに済んだ。医学的には、強制的に体温を上げてインフルエンザウイルスを退治したことになるのだろう。

以後数年間、生薬を用いた中医学漢方を行ったが、ある時から止めた。煎じ薬の面倒さがあったが、一番の理由は漢方＝漢方薬ではない事を実感したから。むしろ漢方＝養生＞漢方薬なのだ。漢方生薬が人間の周りに存在する大昔から簡単に手に入る草木である以上、毎日の食品を「誰が考えても健康に良いもの」とし、「運動」し、「早く寝る」という当たり前の「養生」を行うことが最も大切で、「漢方薬」は付け足しに過ぎない事に気が付いた。例えば塩分摂取を控えるという養生(漬物を控え、味噌汁、スープを減らす)なしに漢方薬を飲んだところで、血圧は絶対に下がらない。外来診療を行うなかでわかった事。患者さんが教えてくれたことである。だから今でも漢方をエキス剤で用いる時はあるが、患者さんに必ず「養生」の大切さを話している。例えば「頭痛」を治す一番簡単な方法は何だろう？確率的に一番効果的なのは「早く寝る事」だ。睡眠不足が本当に多い。電気が無ければ真っ暗で人間は起きているはずがないのだから、夜更かし自体が健康を損ねる

のは当たり前だ。人間の体は複雑なようで以外にシンプルなのかも、というのが私の現在の実感だ。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊

ハーブ内科 検索



壁画制作(辰年！！)BY:手作業チーム

### 【今月の機能訓練】



何も持たずに立てるかな？



成人の日でちらし寿司  
皆さん、完食！！



### 【今月のおやつ】



五平餅おいしいよ♡

### 〈新人紹介〉

こんにちは。昨年9月に外来事務に入職しました。入職して4ヶ月、まだまだ毎日がドキドキですが、患者さんとはもちろん、スタッフの方々とも笑顔で接し、楽しく仕事が出来たらと思いますのでよろしくをお願いします。

