

東洋

ハロハロ通信



オリンピック代表に選出される
ところから、出場したときのお話・スランプや怪我に陥ったときに、どのように考えてどのように乗り越えてきたか、先生の超前向きの思考がとても印象的でした。最後にテコンドー体験もさせていただきました。ダイエットにも効果的ということもありみんな汗だくになり、音楽にあわせてからだを動かしたり、ミットを蹴りました。ふだんなかなか聞くことがない第1線で活躍するトップアスリートのお話が聞けてとてもよい経験になりました。ありがとうございました。

経理部3年 田窪 俊亮



シドニーオリンピック テコンドー 銅メダリスト
岡本依子 先生 **特別講義**

「夢の達成に必要なのは目標を明確にもち、その目標をふれずに持ち続けること」ということをいただき、夢を抱き入学した鍼灸師の道がんばろうと心が熱くなりました。初めてのテコンドー体験はとても楽しくて、ミットを叩くと気分もスッキリ、ストレス発散でした。岡本先生へ貴重なお話ありがとうございました。

経理部3年 岩岡 遼





歴史ツーリング

内山 史郎

ひじかたとしぞうしゅうえん 土方歳三終焉の地 函館の巻

現在「不器用ですから…」の台詞が似合う男優は高倉健だが、幕末登場人物として似合うのは土方歳三もその一人だろう。新選組副長としての土方は刀のように鋭く「鬼の副長」と言われ、組織のために嫌われ役に徹する男なのだが、最後の旧幕府軍陸軍奉行並として函館戦争で最後まで戦い、小説の文章を借りると「敵の頭上を跳躍した。が、馬が再び地上に足をつけたとき、鞍の上の歳三の体はすさまじい音をたてて地どころがっていた。なおも怖れて、みな、近づかなかった」【「燃えよ剣」司馬遼太郎著より抜粋】。こうして新政府軍の銃弾を浴びて絶命する。

わたしは土方を追って、この終焉の地を体を感じたくて北海道函館に飛んだ。飛んだと言ってもカミさんと一緒だから小樽・函館夫婦旅行の一端なのである。カミさんは歴史オンチで、この連載のために、わたしに歴史名所を引張りまわされて迷惑なことだろう。ここまではさすがにバイクでは行けず、今回は飛行機をつかった歴史街道って感じだろうか。妻もバイクに乗り、北海道ツーリングは二人の夢でもある。



さて、歳三落命から六日後に旧幕府軍が独立国をめざしてたてこもった函館・五稜郭は降伏、開城している。旧幕府軍の総裁・榎本武揚や陸軍奉行・大鳥圭介など幕臣高級士族は降伏して生き残り、明治新政府の要職に就き、それぞれ活躍し明治政府から子爵や男爵を授けられて華族になっている。たしかに有能な秀才はどの場面や部署においても有能なだけでなく、五稜郭で蝦夷共和国という独立国を樹立しようとした閣僚のうち函館戦争で戦死したのは、土方歳三ただ一人である。もちろん歳三が生き残り、榎本らのように投降しても新選組局長近藤勇同様に命はなかつたらう。函館戦争で体をはって戦う気があったのは歳三ただ一人ではなかったか。「おれら新選組は時代の徒花としてパツと咲いて散ってやる」とテレビドラマ「燃えよ剣」の歳三の台詞にあったのを思い出す。器用には生きられない男だった。しかしそんな一途な歳三がわたしは好きだ。

後世の歴史がなんと言おうが、その時代に生きる人はその時代で自分の思想に必死なのである。凡人は自分がやっていることが世の流れに沿っているのか逆行しているのか、なんてわからない。歳三が息をしていた時代は封建時代末期であり歴史の流れが近代民主主義へ進行するとすれば、彼は明らかにその流れに逆行し抵抗している。数学的な言い方をすれば、X軸に時間、Y軸に庶民の幸せ度合いをおけばグラフの傾きが正か負か、その『時代の住人』は知るよしもない。私の大学生時代、学生運動盛んな時に左翼系学生が、ある人を元軍人と知るや「昭和帝国軍部の片棒をかついだ人間や」



と罵っていたが、わたしは彼に「馬鹿なことというな。彼らも当時必死でこの国のことを思っていたんや。むしろ軍とマスコミの被害者やないか!」と反論していたのを思い出す。よほどの見識と情報がないと時代の流れは読めない。ましてや庶民はその情報が正確に届かない。現在もまったく同じだ。

『時間という点』は『時代という線』になるが、その時間の点に居ては、歴史の流れに沿っているとか逆行しているかはわからない。そのことに目をやれば「歴史」はおもしろくて、源頼朝と義経の歴然とした歴史上の意義の差が知れる。圧倒的に歴史的評価は頼朝が高いのは当然だろう。すなわち頼朝は京都の摂関家や貴族から政権を武家社会・幕府に引き下ろしている。これが明治以降、庶民にまで政権が移る。頼朝は日本史のキーマンである。しかし、わたしは人間・義経が好きだ。安穏とした後世の凡人住人は過ぎ去った歴史上の意義よりも、英雄の「人となりやその生き方」に惚れ惚れするものだろう。



話を函館にもどそう。歳三終焉の地は函館駅から5~6分の老人福祉センター横の小さな公園にひっそりとあった(写真①)。旧幕府軍を倒すべく官軍は、山口先生の実家すぐ近くの江差・乙部に上陸する(1869年)(写真②)。近代的に言えば第二次世界大戦のノルマンディー上陸(1944年)みたいなものだ。この時の英米連合軍が新政府軍(官軍)というところかな。新政府軍は函館にむかって3方向から進軍するのだが、その1つ、現在の国道227号線(大野国道)で二股口の戦いと言われる攻防戦が歳三指揮下300名と官軍700名のあいだで起こる。ここで歳三は数に勝る官軍を敗退させている。二股口は中山峠付近といわれる(写真③)。ついでに江差湾で暴風雨のため沈没した幕府軍艦開陽丸を見てきた。開陽丸は明治にも錨とか小物は揚がっていたが、本格的に昭和50年頃から船体も引き揚げられて、今は海に浮かぶ資料館として一般に公開されている(写真④)。中には大砲・砲弾などがならび、当時の服を着た人形がそれらしくしていた(写真⑤)。この船は、幕府軍が鳥羽伏見の戦い敗北のあと最後の將軍徳川慶喜が江戸に帰還した船でも有名である。土方歳三は、生き方が不器用なゆえに一途で、必然的に幕末で登場し、武州薬屋兼農家の十番目の末っ子から剣に精進し、侍より侍らしく散ったラストサムライの一人であった。



とある日常



カボチャ 10月になってあちこちの店頭で大きなカボチャが山積みになる季節になった。アメリカで一般的な「カボチャ」とは大きなオレンジ色のものだが、残念なことに食用にはむかず、もっぱらハロウィンや感謝祭の飾りとして怖い顔を彫ってロウソクを仕込まれたり、玄関先に丸ごと無造作に転がされたりしている。しかしスーパーの店内では日本のカボチャと同じ品種が「kabocha」という名前で売られている。10年前にはアジア系の店でしか見かけなかったのに、ホクホクとしたおいしさが受け入れられたのか、今では普通のスーパーでも1年中手に入るのありがたい。

カボチャは「野菜としては」カロリーや糖が高いため、特にダイエット中には避けたほうがよいと誤解されがちだが「一般的な食品としては」比較的低カロリー・無脂肪・高栄養と栄養学的には非常に優秀である。特に目立つのは体内でビタミンAに変換されるベータカロテンの多さだ。ビタミンAは粘膜や皮膚を強くし、目を保護し、免疫力を高め、老化やがんを誘発するといわれている活性酸素を除去するはたらきをもつ。

さらに血管を広げて血行をよくするビタミンE・免疫力を高めるビタミンCをも多く含むため、これからの風邪の季節にはぴったりの食材だ。むかしから冬至にカボチャを食べると風邪をひかず健康で長生きできるといわれているが、これは単なるげんかつぎではなく、カボチャが病気の予防に効果的であり、長期保存がきくため野菜の収穫量が減る冬にしっかりと栄養をとれるという合理的な理由があったのだ。

カボチャの煮物を皮ごと2切れ(約100g)食べるとビタミンA(*1)は成人の所要量の300%・ビタミンEは50%・ビタミンCは30%・食物繊維は20%をも満たす。おいしいだけでなく非常に栄養効率がよい。さらに油を使って調理するとベータカロテンやビタミンEの吸収率がぐんと高くなる。煮物に飽きたらバター焼きや天ぷらにするともりもり食べられる。

ほかにもカボチャに多く含まれるゼアキサンチンというまさにカボチャ色の黄色いカロテノイド系色素は強力な抗酸化物質で、ヒトの網膜に存在し、紫外線から目を守り、視力低下や白内障、緑内障といった眼病を予防・改善する働きもある。さらにビタミンAとのあわせ技で目の強い味方となる。

カボチャの種も栄養価が非常に高い。最近ではカボチャの種から抽出した食用油も見かけるようになった。油を抽出できるほど種には多くの脂質が含まれているが、この脂質は非常にバランスがよく、コレステロール値を下げて心臓病や脳血管障害を予防する効果がある。また種にはGABAというアミノ酸が多く含まれ、抗ストレス作用や抗うつ作用を持つ。カボチャの実を調理した時に種を捨てずによく洗い、乾かしてからフライパンで乾煎りしたり、レンジで乾燥させるとよい。ここで殻ごとバリバリと食べれば食物繊維もたっぷりと摂取できるが、はっきり言って殻はおいしくないのでは中身だけ食べる。面倒ならスーパーのナッツ売り場やおつまみ売り場ですでに殻をむいたカボチャの種が売られている。多少カロリーが高くて、おやつやサラダのトッピングとして毎日の食卓に取り入れたい。

おいしいカボチャを選ぶには、切つてあるものなら色が濃く、種が大きく太ったものおいしい。丸ごと買うなら軸が太く、ずっしりと重いものがよい。丸ごとの場合はそのまま転がしておいても2~3ヶ月は大丈夫。ただし切った場合は種とワタをきれいにとってラップで包んで冷蔵庫に入れ、早めに食べよう。

*1: ベータカロテンをビタミンAに変換した後の値。ビタミンAの過剰摂取は有害になる可能性があるが、食品からベータカロテンとして摂取するなら所要量以上でも問題はない。

ついに DVD化

延べ65万人の臨床経験から生まれた

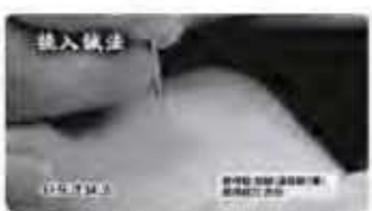
蓮風鍼法

毫鍼術入門 DVD VIDEO

定価 8,400円 (税込)

超接写映像とナレーション付解説を交え、一般的な刺鍼の基礎知識から撓入鍼法まで学べるDVD!

大好評発売中



鍼灸用品・開業に関するお問い合わせは...

株式会社タフリーインターナショナル
 〒650-0031 神戸市中央区東町116-2-5F
 TEL.078-326-7688 FAX.078-326-7815
<http://www.tou-free.co.jp>

フリーダイヤル 0120-45-7688

PC・携帯・スマートフォン対応ネットショップ

治療院どっどこむ
メディカルステーション
<http://ms-tiryuin.com>

ヨガ・ファイヤー

枝広

みなさんヨガライフ楽しんでますか??

今回のポーズは非常に難しいです。はっきりいって最初は激痛です。ありえない腰の痛さです。なので無理のないようにポーズをおこなってください。ヨガは自分の心・感情と向き合うためにおこなうポーズです。とくに後屈のポーズでは自分の感情があふれ出してくるといわれています。呼吸の乱れや疲れを感じたら以前に紹介した屍のポーズで休息をとるようにしてください。

カポターサナ

1. 膝をそろえ、曲げた状態で仰向けになり、肘を曲げ、手を頭のすぐ横に置く
2. 息を吸いながら腰を上げ、腕を伸ばしながら、頭を床から離す
3. 肘を少し曲げ、手を脚の方へずらす 肘を床につけ、左右の肘を引き寄せる 膝を引き寄せ、頭を後ろに傾け、足の間に置く 足を手でつかんだら、ここで3~5回呼吸をする



ドウイ・パダ・ヴィパリタ・ダンダーサナ

1. 仰向けになって足を床の上に置き、かかとが膝の下にくるようにして両足を腰幅よりやや広くする 両腕を曲げて、手のひらを耳の脇に床に置く
2. 息を吐きながら、両膝を胴体から引き離すように押し、床から持ち上げて腕を伸ばす
3. 両腕を曲げて後頭部で指を組むようにして前腕に荷重していく
4. 力強く息を吐いて、胸を持ち上げて頭を床から起こしてくる ここで3~5回呼吸をおこなう

エカ・パダ・ラージャカポターサナ【変形】

1. 長座で座る 右膝を曲げて足を右坐骨の前に置く
2. 左脚をまっすぐに後ろに完全に伸ばし、脚の前側と足の甲を床の上にして体勢を安定させる
3. 手を床につき胸を張り背筋を伸ばし3~5回呼吸をおこなう



マスコットキャラ Halo-Halo インドコスプレ編も今号で引退です。来年のリニューアルお楽しみに。(K&A)

東洋医療専門学校
 教務部 鍼灸師学科
 〒532-0004
 大阪市淀川区西宮原 1-5-35
 06-6398-2255
<http://www.toyokyo.ac.jp>

温灸器 バンシン

65℃の温熱刺激がポータブルになりました。

BANSHIN

BS-10
 医療機器承認番号
 220AGBZX0008100

- 1クリックで安定した65℃の温熱刺激
- 刺激時間は火傷の起きにくい0.4~1.0秒
- 胸のポケットに入りいつでもどこでも使用可



磁気加振式温熱治療器 ホットマグナー

磁気+振動+温熱治療で細胞を蘇らせる。治療器のベストセラー。

HOT MAGNER

HM-2SC-A
 医療機器承認番号
 15900BZZ01118000



CHUO



URL <http://www.chuoms.co.jp>

株式会社 チュウオー

本社・大阪営業所 〒665-0874 兵庫県宝塚市中筋1-9-32
 TEL.(0797)88-2121(代) FAX.(0797)88-1313



ふたたび
田窪です

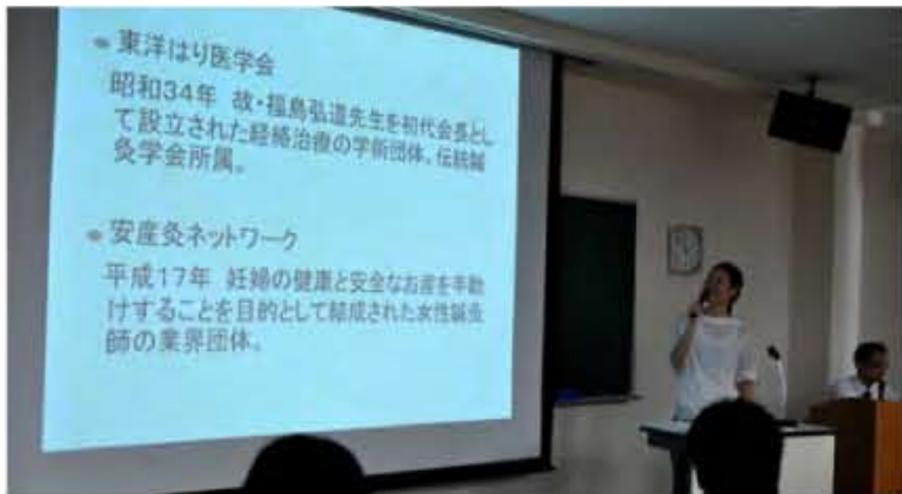
8月に認定実技試験がありました。先輩から聞いてはいたのですが、練習の時点でいつもとはちがうただならぬ雰囲気を感じていました。当日は東洋医療の先生方に加え他校からも先生方がこられ、これもまた緊張感を高める要素となりました。ただ、一見怖そうに見えて(すみません)実は優しい先生方ばかりだったので、とても安心できました。

これまでの定期試験の実技試験は、施術するところのみの判定でしたが、今回は患者さんを案内するところからはじまり、実際の治療を想定しておこなわれました。ふだんから患者さんに接する経験があると、こういくときに役立ってきます。学校にいるあいだに治療院ではたらくことも大切な勉強だと感じました。

もうあと数ヶ月で卒業します。新しい環境に入ったとき、緊張して試験をしたことを貴重な経験として生かしていきたいと思います。

滋蓬会 JIHOUKAI 講演会

平成 24 年 7 月 29 日 『女性のライフサイクルと鍼灸治療』 宮田あずさ 先生





宮田先生はレディース鍼灸の治療を中心に、特に妊婦さんをおもに治療されているということで、講義は東洋医学からみた妊婦さん・女性の身体や妊婦さんを診る際の注意点やアドバイスのしかたなどを教えていただきました。鍼灸実技では実際に来られた患者さんを題材にどのように患者さんと向きあい、治療しているかを詳しく説明していただきました。

近年、女性の社会進出により、ライフスタイルの男性化が原因で、女性特有の疾患で悩みをもたれる方も増加傾向にあります。

そのような患者さんとどのように向き合えばよいのか、なかなかわかりませんが、今回のご講演で、詳しく教えていただくことができたへん勉強になりました。またこのご講演を機会に婦人科疾患や妊娠・出産について、もっと勉強していきたいと思いました。

今回の講演会に出席し本当によかったです。とても勉強になりました。日々の臨床に活かしていこうと思います。ありがとうございました。

鍼灸師学科 同窓会役員
四期生 榎田 樹里



今年の夏は、みごと初ゴーヤを収穫することができた樋川です。みなさんお元気ですか？ 最近は、白菜を植えたので冬には鍋に使えるぐらいに育ってくれるかな？と期待しつつ、成長を楽しんでいます。

少し涼しく過ごしやすくなったので、開かずの押入れを整理していると手紙の類がたくさんでてきました。その中には鍼灸の学生時代、留学生のエリカといっしょに、突然思い立って行ったところで購入したはがきが入っていました。日本三景の天橋立だけ行ったことがなかったエリカは、日本人よりも日本のことに詳しく、勉強においても非常に努力家でした。ブラジルから成績優秀者に選ばれこちらに留学しており、限られたお金の中で日本の思い出をたくさん作っていたように思います。いつか家族に食べさせたいからとお好み焼きをいっしょに作ったこともあります。「後悔したくないの！ アドベンチャーが楽しいの！」当時一人で日本に来てさびしくならない？と聞いたとき、彼女は笑顔でこう答えてくれました。



今回は少し懐かしい気持ちで、^{しよくきせい}釋希世の「天橋立」を紹介します。

碧海の中央六里の松 天橋の絶景是仙蹤
夜深くして人は龍燈の出ずるを待つ 月は落ち文殊堂裏の鐘

林 眞早

【意解】 あおあおとした海の真ん中に六里も続いている松並木 これが天の橋立の勝景で仙人の住んでいた跡であるという夜も更けて龍燈の出るのを待っていると、折から日が落ちて文殊堂の鐘の音が水を渡って聞こえてくる。

日暮れ時にきこえた鐘の音が、耳の中でこだまするようなすてきな詩です。約3kmの松並木を自転車に乗って、キャーキャー言いながら走ったことを思い出しました。海がすぐそこにあって波音がきもちよかったなあ。展望台から飛龍観をみましたが、エリカは「股のぞき」ではなく「逆立ちのぞき」をして注目を浴びていました。そんな彼女も今は故郷ブラジルに帰り鍼灸師としてバリバリと働いています。よし、久しぶりに冬模様の天橋立はがきでお便りをだしてみよう。

天橋立 釋希世
碧海中央六里松
天橋絶景是仙蹤
夜深人待龍燈出
月落文殊堂裏鐘

またまた番外編で、今回は台湾紀行！

2年前振りの訪台。台中は、台北・高雄に続く台湾第3の都市ですが、わたしが住んでいたころはそんなに高層マンションなんてほとんどなかったのに、いつのまにかニョキニョキ増えていました。人口はほとんど変わらないのにだれが住むんだらう…。

台湾へは、JALで。というのも安いはずのジェットスターと数千円しか変わらないのであれば、もしもの時のためにもJALを選ぶでしょう!! 最近株式市場に再上場したJALですが、たった2年という短い期間で再生されたのも納得のサービス。乗務員の対応のきもちがいいこと!! スタッフ同士でも笑顔でのやりとり。会社にいい空気が流れているんだなと感じました。機内食も以前とはちがい、おいしいし、デザートにはなんと堂島ロールで有名なモンシュシュのプリンやハーゲンダッツ[前はエパーグリーンだったので、どっぷり台湾テイスト]。

さて、当時わたしが住んでいた場所は、科学博物館やそごうやブランドショップがある華やかな地域でしたが、今ではすっかり新市庁舎がある地域の新しいデパートなどに負けて廃れていました…。住んでいたマンションもなんかすっかり薄汚れていて、経過した年月をひしひしと感じました。

台湾での楽しみはお食事。初日は台湾名物火鍋。今台中で一番人気のお店に行ってきました。店名はなぜか「軽井沢」。もちろん日本とはいっさい関係なしですが、店の解説には日本で100年続く鍋料理屋となっていました。ないない(笑)。台湾の鍋は1人鍋。1人1個の鍋がかならず用意されているので、自分で好きなように食べられる利点が。日本でも台湾式の鍋屋さんはやると思うんだけどな。タレも台湾ならではの香辛料がきいていて美味〜♪

小籠包といえばやはり台北の鼎泰豊が有名。こちらのお店もいつの間にか台中にも支店ができていたので行ってきました。小籠包以外にも台湾名物筍マヨネーズ。あっさりの冷菜は蒸し暑い台湾ではお勧めの一品。台湾のお食事は本当にどれもおいしくいつも食べ過ぎるけど、すでにお腹一杯になった状態から台湾の知人は「若いからたくさん食べてもだいじょうぶ」って勧めてくるのでたいへん。もう食べ盛りではないんですが(苦笑)。

実はわたしが訪台した時、ちょうど台風が直撃。帰国できるかどうか不安だったけど、台風はすこし南方にそれてくれたので台中は風が強いぐらいで雨も降らずじまい。ただ、帰りの空港までのバスが強風のためかなり揺れていて、シートベルトがない状態での恐怖の2時間。空港に着いた時にはぐったり。

たった2泊3日の台湾だったけれど、かなり濃厚な時間を過ごせて、元気パワーをしっかりとチャージしてきました!!



CHU-CHU TRAINING



膝を90°曲げ、かかとを浮かせる
そして膝上に手のひらがくるように
キープする【目標60秒以上】
腹直筋などを鍛えるぞ

ここで注意点 スタート時、
猫背にならないように注意 あ
とは骨盤を後傾させておくこと

Hello everyboby～。やあ～、継続している体幹トレーニングメンバーたち！
体幹トレーニングの効果はどうだ？そろそろ、おなかを中心としたボディーに効いてきた
だろう～？これより、トレーニング効果を上げる方法を「少海」するぞ。【少海=手の少陰心経合水穴】

トレーニング効果を上げる方法は、もうだめだあ～と思ったときからどれだけ、がんば
ることができるかだ。これが効果を上げるポイントだぞー！きもちの限界を超えること
だ！この限界をこえるために必要なことは、まず、自分自身が前向きになるようなことば
「自分に合うことば」を知り、発する「声にだす」ことだ。
もうだめだと感じたら「まだできる、まだできる」と声にだす。

脳は自分が発したことばを聞くと、そのことばの通りからだ「身体」&「こころ」【意志】
が反応するのだ【脳は意外と簡単に騙されるし、操ることができる】。
もうだめだあ～と思ったときが本当のトレーニングだ。

さあ～これより、限界を超えたトレーニングに挑戦だー！
ことば【language】を発して、行動【action】するのだ。そしてなにより継続だー！
みんなで美しく健康的なボディー【perfect body】を手に入ようぜ～。
では実践だ。

体幹トレーニング④ スリスリ腹筋

ガラク通信 真田 赤川仮橋

琵琶湖を水源とし大阪北部を貫く淀川には、いくつかの大きな橋がかかり、多くの車や鉄道が往来する。その橋のひとつに、淀川のような大きな川には珍しい木造の橋がある。といっても完全な木造橋というわけではなく、貨物列車がとおる鉄橋の一部を木の橋板で覆い、人道橋として利用しているような具合だ。複線用につくられた鉄橋を単線のみで使用し、もう一方が人道橋になっている。この鉄橋は通称「赤川鉄橋」とよばれ、全長610mで東淀川区と都島区を結ぶ。人道橋部分は「赤川仮橋」とよばれ、その名からわかるように、将来的に複線として利用されるまで暫定的に人道橋として仮につくられた橋であることを意味する。撤去しやすいように木造でつくられているというわけである。

実際にとおってみると、木造であることのおもしろさもさることながら、人や自転車がおとるそのすぐ脇を貨物列車が通過していく様子がなんともいえぬ風情がある。残念ながら、やはり近い将来撤去されることが決まっており、その姿がみられるのもあとわずかである。



はり・もぐさ・物理療法機器・開業設備までのトータルプランナー

株式会社 **カナケン**

大阪営業所：〒536-0008 大阪市城東区関目 3-16-11 電話：06-6935-3016 FAX06-6935-3017

*横浜（本社）・大阪・新潟・福島・仙台・千葉 <http://www.kanaken.co.jp>

昼間部 2年
永田
さくら



昼間部 2年
出口
静花



突撃 レポート



トップアスリート スポーツ指導者クリニック

同窓会

平成 24 年 8 月 25 日 トップアスリート
スポーツ指導者クリニックに参加してきました~!(^^)!

NFL チアリーダー日本初キャプテンの小島智子先生はちょ~きれいなクビレで、ナイスボディー、すてきなスマイルでかわいかったです(#^.^#)

ちょ~きれいな小島智子先生の指導のもと、参加者全員でチアダンスを踊りました。みなさん、チアダンス経験のない初メンバー、しかも、はじめてあった人たちばかりメンバー。

そのメンバーの中にシドニー五輪、テコンドー銅メダリストの岡本依子先生をはじめ、2009 年走り幅跳びで日本選手権優勝した荒川大輔選手や東洋医療専門学校非常勤講師の浅田雅之先生、専任の宮武先生も!(^^)! 先生方のおしりフリフリ姿がキュートで愛くるしかったです。笑

チアダンスを通じて、たくさん自分磨きができました。笑 続けたらやせるかなー。また、参加者さんたちと1 つになって楽しむということが、自分たちにとっていい経験になりました。

またこのチームでチアダンス踊りたいな~。笑



この活動は、スポーツ振興くじの
助成金を使っています。

臨床家の 声を聞け

講師リレー連載 第15回 はりきゅう実技担当 佐藤 鉄平 先生



後期より二年生の実技を担当させて頂くこととなりました。「臨床家の声を聞け」というお題をいただいたのですが、学生時代の話や、自分自身が臨床において大切にしていることについて書きたいと思います。

まず鍼灸学校に入って戸惑ったのが、東洋医学の考え方についてでした。東洋医学の考え方は、それまで生活してきた中でであったことのないものでしたので、古くさく、荒唐無稽に聞こえ、聞き慣れない独特のことばに一種のアレルギーのように毛嫌いしていました。食わず嫌いみたいなもので、免許取得後、鍼灸院・鍼灸整骨院・病院とさまざまな場所で実際に治療に携わらせていただいているあいだに、続いていた東洋医学アレルギーもいつからともなくスッと受け入れることができるようになっていました。今となっては自分の軸となり、東洋医学を学んでよかったと思っています。もちろんいまだにわからないことばかりですし、わからないながらにやっていることも多いですが、その時その時にできることをやっていくしかほかにはないわけですからね！

次に現在、自分が臨床において大切にしていることをいくつか書きたいと思います。

① **自分の感覚を大切にすること** 方法や考え方に多少のちがいはあれども、鍼灸師はおもに四診によって患者さんの状態を判断し、治療します。四診のうち3つ【望診・聞診・切診】は施術者の感覚【視覚・聴覚・嗅覚・触覚・直感】を拠り所としています。感覚というものは個人的で主観的なものです。また、時にはあまりにも小さすぎておもわず見過ごしてしまうような感覚もあります。感覚を鍛えるには訓練あるのみです。しかし、ただ漫然とおこなうよりは、意識を集中させておこなう方が近道です。自分の感覚を鍛えること、そしてその感覚を信じられるようになることがだいじなのではないかと考えています。

② **とにかく続けること** 暗黙知ということばがあります。経験や勘にもとづく知識で、主観的なあまりことばにして伝えることができないものを言います。暗黙知の例としてよく自転車が挙げられます。自転車に乗ることができる人でも、どのように自転車に乗っているか説明するのは至難の技ですね。何度も訓練と失敗を重ね、自転車に乗るための体力や勇気・コツを得た結果として乗れるようになるわけで、最初からうまく乗れる人はいません。鍼灸の技術もこれと似ており、訓練と失敗により徐々にステップアップしていくものです。学生だったころ、実技授業で先生に示していただいた陥凹部やヤコビー線さえもわからずに、自分の感覚の未熟さを痛感していたのを懐かしく思うとともに、続けることによってはじめてわかってくるものがあるということ、続けることの大切さを感じています。そして今わからないことも、そのうちわかるだろ、と焦らずに続けている途中です。

最後になりますが、学生さんからの素朴な質問に、こちらがハッと気づかされることも多く、一番勉強させてもらっているのは自分ではないだろうかと思っています（笑）。関係者の方々には、このような機会をあたえていただいたことを感謝したいと思います。

名医の物語シリーズ 第十話 李時珍と『本草綱目』



李時珍【明 1518-1593年】は、字を東璧・号を瀕湖といい、代々医師を務める家に生まれる。祖父と父はみな地元の名医であった。李時珍は小さいとき父の診療を手伝い、その才能が父親を驚かせる。しかし、父親は彼に「官の道」を歩んでほしかつた。わずか14歳で科挙試験の「秀才」に合格したが、その後官の道に興味を示さず、試験を受けてもみごとに落ちる。やっと「医の道」を歩むことが父親に認められたのである。その後かれの医学の才能はたちまち開花し、数年で名医として湖北一帯に名を知られ、楚国の王の難病を治したため明朝における医学の最高機関であった「太医院」に推薦を受けて、北京に赴いたのである。「太医院」を務めたことが、後に『本草綱目』を書くきっかけとなったのである。

李時珍は「太医院」を辞退したあと地元に戻り、息子や弟子を連れ中国の南北を渡り、『本草綱目』の創作の旅をスタートした。いたるところで診療をしながら、薬草の検証をおこなう。李時珍の検証に使う手段は現在においても立派な実験法であるといっても過言ではない。例えば、野生の芋麻葉は瘀血症に効くといわれるが、李時珍は豚の血液を二杯用意し、1つに芋麻葉の粉末を入れ、もう1つになにも入れずにしばらくおいた。なにも入れないほうは完全に固まったのに対し、芋麻葉の粉末が入ったほうは液体そのままであった。李時珍はさらに凝固したものの中に芋麻葉の粉末を混ぜさせて、みごとに溶かしたのである。

当時は、貴族の中皇帝もふくめ「練丹」が流行っていた。それを服用すれば不老不死・長生きに有効だと噂をされた。李時珍は中の水銀や鉛成分は有毒であり、決して服用してはいけないと厳しく指摘し、社会に呼びかけた。1804年に世界で初めて全身麻酔手術に成功した。日本の外科医 花岡青洲が使った麻酔薬の主成分「曼陀羅華」は1578年できた『本草綱目』の中にすでに記録されていた。李時珍は「曼陀羅」をお酒につけみずから試した。飲んだ後まず口がしびれ、あとで手足に舞踏様動作が出現し、何分後かに完全に意識を失い倒れたのである。弟子たちは慌てて解毒薬を飲ませ、やっと目覚めた。李時珍は『本草綱目』のなか『曼陀羅』に関する産地・形状および性味・効能について詳細に記録した。

『本草綱目』の完成には27年かかり、全52巻・収録薬種は1892種・処方11096種、約190万字あまり。『本草綱目』と李時珍は偉大な医学者と偉大な著作として中国のみならず日本や世界に知られている。『本草綱目』は中国語以外、日本語・英語・フランス語・ドイツ語・ラテン語など多国語に翻訳され、世界中で使用されている。

ロサンゼルス Los Angeles

アメリカ西海岸はいつ行っても好きな場所の1つだ。とくに夏は湿度がなく過ごしやすく、日中は日差しが強いものの夜になるととても涼しいもの嬉しい。LAのビバリーヒルズ、ウエスト・サンセット・ブルーバードの近くにザ・ビバリーヒルズ・ホテルがある。青空にくっきりと浮かぶパームツリーと薄紅色の外観が「ピンクパレス」とも呼ばれ、多くのセレブたちに愛されてきた歴史あるホテルである。ロック・バンドのイーグルス「ホテル・カリフォルニア」のLPジャケットに使われたことで有名だ。館内には広い芝生や花壇の庭、優雅なプール、パームツリーに囲まれたバンガローなどロマンティックな雰囲気、一度は訪れてみたいと思うホテルだ。イーグルスをこよなく愛し、思い入れが強い私はどうしてもこのホテルを訪れたかった。

イーグルスは、1971年にデビューしたアメリカのロック・バンド。アメリカ西海岸を拠点に活動しながら世界的人気を誇り、トータルセールスは一億枚を超える。代表的な曲は「テイク・イット・イージー」「ならず者」「ホテル・カリフォルニア」などがある。イーグルスを知らない方は一度聴いてみてほしい。イーグルス結成の先駆けとなったのは、1971年にリンダ・ロンシュタット(「存知でしょうか」バック・バンド編成のためにミュージシャンが集められた機会であった。これにグレン・フライ、ドン・ヘンリー、ランドー・マイズナー、バーニー・レドンの4名が顔をあわせ、後に彼らは独立して、1971年にバンド結成を思いつき、ロンシュタットが所属していたアサイラム・レコード(ロサンゼルス)からイーグルスとしてデビューした。

今回、LAで少し時間が空いたのでフォレスト・ローン・メモリアル霊園を訪ねた。ダウンタウン郊外にあるグレンデールにあり、マイケル・ジャクソンなど有名人が永眠していることで有名だ。メモリアル・パーク型霊園の先駆けと言われていて、テーマパーク型の霊園になっている。この霊園はただ広く明るい緑地と眺望の良さだけではなく、世界の名作(複製)博物館や美術館もある。アメリカの独立と自由のために戦いについての展示物も豊富にあり、アメリカを知り、学ぶこともできる。フィラデルフィアにある『自由の鐘』の正確な複製も展示されている。もちろんメモリアルパーク(霊園)なので広大な敷地のほとんどはお墓である。でもそこはさすが南カリフォルニア、青い空の下で見事に手入れされた芝生と墓標、また高台からの眺めの素晴らしさはまさに絶景そのもので、霊園だということを忘れてしまう。ここでピクニックをしている家族もいるくらいだ。写真うしろ、ステンドグラスの奥にマイケル・ジャクソンは永眠している。



東洋医学の総合商社

開業サポート
医療機器
鍼・灸
テーピング

株式会社日本特殊医科

〒564-0038 大阪府吹田市南清和園町 40-10
Tel (06)6382-6068 FAX(06)6382-7753

E-mail info@nittokumedic.com

www.nittokumedic.com

ご迷惑をおかけしますが…

英語講座担当 南 雅子 先生

「いっしょに仕事をする外国人の同僚に、ご迷惑やお手数をおかけしますが…とりたいけれどどう言ったらいいのですか?」という質問を学生さんからうけました。文字とお直訳しようとする、「I hope it's not too much trouble.」や「Sorry to trouble you.」のような表現になりますが、日本語の言いまわしをそのまま英語にしようとする、そこにズレが生じて重い感じにとられるかもしれません。実際に「あなたはなにかわたしの知らないところで迷惑をかけたのか?」と聞かれて困ったという話を聞いたこともあります。

それぞれの状況によってちがいますが、例えばなにかを依頼する場合であれば、「Thank you for your cooperation.」を使ったり、これからいっしょに仕事をする相手には、「I'm looking forward to working with you.」のようなあいさつをするととてもいい感じだと思います。もちろん、実際に迷惑をかけた時には謝らなくてははいませんが、その場合に「I am sorry for the inconvenience.」は覚えてほしい表現のひとつです。

日本語をそのまま英語に訳して使うとちがうニュアンスになってしまうことがあるので、状況に応じたいくつかのパターンを覚えるといいかもしれません。

Thank you for your time!



北海道コンビニ最前線 おにぎり温めますか?

北海道でコンビニと言えばもちろんセイコーマート（略してセイコマ）である。オレンジ色の看板が目印で、北海道ならどこにでもあるコンビニ（わが故郷にすらある）。オススメなのがホットシェフ。ホットシェフとは店員が店内の厨房でお弁当・おにぎり・から揚げなどを手作りし、温かいまま販売するサービスである。できたてのお弁当が食べれるのが特徴だが、実はお店によってけっこう味つけがちがうので、おいしい店とそうでもない店にわかれる。店員さんとなかよくなるとさまざまなリクエストに答えてくれて、オリジナル弁当を作ってもらえることもある。

さらにセイコマには北海道限定商品もたくさん置いてある。カップラーメンの「激メン」北海道限定めんつゆ「めんみ」（超オススメ。ホタテの出汁が入っためんつゆ。これがあればなんでもおいしく作れる万能つゆである）。謎の飲み物「ソフトカツゲン」等おみやげ屋さんなどでは絶対に売っていないレアアイテムが手に入るのもポイントだ。ぜひ北海道に遊びに行ったら立ち寄ってもらいたい。北海道と言えばセイコマである。



北の国から 秋

山口 隆平



追伸 北海道にはファミリーマートがほとんど無いので、ファミマを見つけると北海道人は用事がなくても珍しくて入ってしまうのだ（ドキドキします）

問題 山口はある芸能人と親戚でした。誰でしょう？
（今回の掃省で知りました）



1. TERU (GLAY) 2. 伊吹吾朗 3. タカ (タカアンドトシ) 4. 松山千春



『オンライン宿泊予約サイト』

<http://www.myyado.com/55/>

お得意さまコード 92127

簡単な登録

入会金・年会費無料

旅館・ホテルの空室検索～ご予約がいつでも可能なオンライン宿泊サイトです。

思い立ったらお気軽にネットでご予約を！

—さわやかな旅立ち—

名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.
梅田支店: 〒530-0027
大阪市北区堂山町 3-3
電話(06)6311-6621