

★漢方あれこれ★

◆庚子の年は？◆

太田順康

2020年は、十干十二支では庚子(かのえね)の年に当ります。

古い中国の医書「黄帝内経運氣論」によると、庚は金運大過の年で、10年に1回巡ってきます。組み合わせる十二支によって多少異なりますが、概ね次のようになると書かれています。

「金の氣(肺・大腸の働き、乾燥の働きのきなど)が強いため、木の氣(肝・胆の働き、風を収める働き、木々など植物を成長させる働きなど)が衰えます。金氣が強くなりすぎると、それを抑えるため火の氣(心の働き、燃え盛る炎や暑気など)が出てきます」と。

人体では肝の働きが衰えて、イライラ・不眠・目の疲れが出ます。スマホやパソコンなど液晶画面を長く見つめなくて、適当に目を休めるために遠くの緑の木々を眺めてください。また筋肉の引き攣れ(ひきつれ)が多くなりがちです。高齢者は水分補給を疎かにすると「こむら返り」が多くなります。

風を収める働きが衰えるので免疫力が下がり、風邪や感染症に罹り易くなります。木がしっかりと地を抑えられないので地の氣(胃腸)の弱い人はめまいを起こし易くなるようです。乾燥の働きが強いため皮膚が乾燥しやすく、その上金の氣の大過を抑えようと火の氣が出てくるので、皮膚炎や湿疹が酷くなりやすくなります。アトピーの人は要注意です。

ただ全部の人がこうなるわけではありません。それぞれ弱い部分があるとこれらの症状が暴れだす傾向にあると云う事です。バランスの良い食事と過労をしないよう生活の摂生が大事です。木の働きの良くなるには酸味の物を適当に取る事です。ただし取り過ぎは駄目です。梅干しを毎日1個食べると良いと思います。

自然界では、金の乾燥の働きと火の氣の炎暑が一緒になって猛暑が続きそうです。それに地球温暖化が拍車をかけそうです。また風を収める力が弱くなるので、大型台風や竜巻の頻度が高くなりそうです。亦地の氣を抑えられないので地震が多くなり、火の氣が加わって阪神大震災のような災害が起こらないとは断定できません。



すやか教室 山歩き

曜日と時間：毎週月曜日 10:30～

★雨のときは、中止します。

★お茶など飲み物を持参しましょう。

< 2月の予定 >

3日(月) 10日(月) 17日(月)

今年ほうう年。また、2月は“逃げる”とも。岐阜は1月末にも雪はなし、春のように気温が上がったり、心配なことです。

耐震工事の調査を行っている松尾池は、水がすっかり抜かれ、池の底が丸見えになりました。カモやオンドリたちはどこにいるのかなあ。山からの水はもぐって見えず、素晴らしかった景観は影を潜めています。一昨年来台風で溪流に倒れた木々もそのまま。少し前まで、こつこつと山道や景観を守ってきた人たちがいたことを思います。

お知らせ

§ 漢方相談日

担当：太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。
岐阜県漢方研究会会長。
岐阜薬科大学「漢方学」講師

今月の漢方相談日は、下記です。

6日(木) 20日(木) 27日(木)

§ 2月の休診日

24日(月) 振替休日

どちらにしても、日本列島が怒っているようです。どうして宥めましょう。難しい問題です。

災害が多いようだからどうしようと思ひ取り越し苦勞は止めて、いつ何が来ても良いように心も身体もしっかりと準備をしておきましょう。

例えば水・食料・衣類、などの備蓄、避難経路の確認、家族間の連絡方法の打ち合わせ、停電対策、家具などの固定、家屋の耐震化、などなど。やっておくことは一杯あります。(つづく)