

在禅洞だより

■岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所
 ◎呼吸器疾患・禁煙治療・漢方相談
 診察日：月曜・木曜・金曜
 受付時間：9:00-12:00
 〒502-0017 岐阜市長良雄穂878-16
 IP Tel:050-5201-5567
 Tel:058-295-9545
 FAX:058-296-3903
<http://zazendoh.town-web.net/>
 E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp
 第70号 2010.1.1
 毎月1日発行 座禅洞診療所 編集委員

迎春

窓口“不安”のない、
いのち・自然最優先元年に

松井英介

新年あけましておめでとうございます。今年は21世紀最初の、しかも私にとっては7回目の寅年ですので、安心して暮らせるよい年になればと、心から願っております。

私の生まれた1938年は、旧日本軍が重慶など中国に対する大規模な空襲を始めた年でした。以後5年半にわたる無差別戦略爆撃の考え方は、アメリカ軍に引き継がれ、東京、広島、長崎をはじめ、日本列島は火の海になりました。1945年7月大阪・堺空襲。4歳の弟はひどい火傷、2歳の妹は防空壕で踏み潰され、いのちを奪われました。私は生き残りました。

1945年以降もアメリカ合衆国は、朝鮮、ベトナム、イラク、アフガニスタンなど世界中で空襲をつづけ、沖縄は、日本列島は、今もその出撃基地です。スウェーデンのバルメ首相は、「戦争とは最大の環境破壊である」と言いましたが、20世紀は自然・健康破壊の世紀でした。

「虎の子は山に放せ」という言葉があります。その心は「物事は人為を加えず、本来あるべき場所に戻してやるのがよい」。

21世紀最初の寅年を、窓口“不安”のない、いのち・自然最優先元年にしたいものです。

虎の子は山に放せ



キツツキ

太田 順康 (漢方担当)

1798年イギリスの医師は、牛の乳搾りをしていた女性が天然痘にかかりにくいことをヒントに、牛の天然痘の膿を人に接種して、人工的に免疫を獲得させ抗体を作る方法を発見しました。これが予防接種の第一歩です。

このワクチンの接種により、天然痘は1980年地球上から撲滅されました。

そして今、新型インフルエンザの予防接種が始まりました。しかしワクチンを接種しても必ずしも抗体ができるとは限らず、個人差もあります。

私たちの身体には、免疫を生まれながらに獲得できるシステムが備わっています。獲得免疫をつけるためには、日頃から体力が低下しないよう十分な休養をとったり、体力増強のために運動することが大切です。

また、添加物を多く含む食品は免疫力を低下させる恐れがあります。なるべく自然のもの、旬のものを口に入れるようにしたいですね。

そしてストレスも大敵！免疫力を低下させます。天気の良い日には、仲の良い人と手をつないでのお出かけしてみてください。自然の中で大きく深呼吸するのを忘れずに。



§ 漢方外来

14日(木) 18日(月) 25日(木)

§ 1月の休診日

11日(月)まで、休診です。

§ すこやか教室 (裏面をご覧ください)

§ 「歩く」シリーズは新年につきお休みです。

お知らせ