



今年の夏雑感

附属診療所院長 田中邦雄

今年は梅雨明けが遅かった分、夏の暑さは激しかったですね。私の子供の頃も夏は暑かったですが、ウチワ・扇風機でなんとか過ごせる温度、暑くても34度くらいで、昨今のように37~39度なんて温度ではなかったように記憶しています。ところが地質学者によれば現在の地球はそれでも氷河期だそうです。氷河期が終わればどうなるのでしょうか？

「人間の体は千年前も今も変わっていないのに昨今は文明が発達し、クーラー・冷蔵庫と体を冷やすことばかりしているから体が適応できず夏に体調が狂うのです。冷えないように気をつけてください」と、毎夏、患者さんには言っているのですが、37~39度の温度を考えるとそうも言っていられないかなとも思うこの夏でした。

夏バテに出す漢方薬に“清暑益気湯”という薬があります。今年は

例年にまして夏バテを感じる方が多かったようで、「去年よく効いたのでまたください」といって来院される方が多く、いつもにまして清暑益気湯がよく出た夏でした。実際に飲んだ方が効いたと実感しているわけです。



現在、医学には夏ばてという病名もその治療法もありません。漢方薬は経験に則った使い方をします。経験も馬鹿にできません。ところがこの薬、実際は全身倦怠にもよく効くのですが“暑気あたり”という適応症がなく、冬に使うと「冬に暑気あたり？」と保険の審査で注意を受けます。健康保険上では夏しか使えないおかしな薬です。

第2回 東成区生涯学習「体験!東洋医学講習会」開催

附属診療所鍼灸室 中島 茂



昨年に続き、東成区生涯学習を8月22日から25日の4日間、本学園5階実技教室で行いました。今回、附属診療所鍼灸室は2日目を担当し、「肩こり・腰痛に効くツボ」と題して

鍼とお灸の体験を中心に行いました。当日の参加者は28名。ほとんどが鍼もお灸も体験したことがない方でした。

まず、私が自分の肘(曲池)に切皮をして鍼を刺入して押手を離れた瞬間、「ワァーすごい!」という歓声がわき上がり、「痛くないですか?」と

質問されたのに間髪入れず、「では今から鍼を受けてみましょう」と早速、鍼を体験してもらいました。お灸は、参加者同士で、取穴をしてから間接灸を行いました。

最初はお互いぎこちない会話でしたが、ツボを取り合ったり、お灸をすえ合うことで徐々にコミュニケーションがとれ、会場全体が和やかな雰囲気になってきたところで、全員でリラクゼーションの音楽に合わせて肩こり・腰痛に効くツボを押してもらい、講習会は終わりました。

参加者の方には、「鍼は痛くない」「お灸は体が温まって気持ちがいい」と感じていただき、心と体が癒されたことと思います。

腹筋・背筋・大腿四頭筋「自分の意志」で毎日動かそう!!

附属診療所 リハビリテーション室 長宅政夫

高齢社会の中で、昨今、変形、慢性疾患が増え、またオートマチック化で体を動かすことが少なくなっています。体の中で、比較的大きな三つの筋肉に関して、主にそれらの「筋力の維持」、「機能向上」、そして「体脂肪消費」を考えた運動を紹介します。この運動は簡単に、短時間でできるものです。1日1回、「自分の意志」で「集中した運動」にすることを心がけてください。

- ① 仰臥位になり、両下肢膝立てで、頭を上げて、「臍」を覗く(腹筋)
- ② 仰臥位になり、腰を挙げる「ブリッジング」(背筋)
- ③ 腰掛け座位、膝を伸展し、最後に足関節を背屈。この運動を左右交互に行います(大腿四頭筋)

運動量は、各々1回5秒保持・5回を3種類1セットとします。

最短でも3ヵ月以上継続できるようになることです。前回のストレッチと併せて年齢を考慮しながら試してください。

鍼灸学科 17期 同窓会

去る4月22日、ワシントンホテル(大阪・心斎橋)にて17期同窓会を開催しました。広島をはじめ全国から集まった同窓生に加えて、安雲校長、西崎先生、尾崎先生等恩師の先生方も駆けつけていただき、楽しく旧交を温めました。



校友会員表彰について

総務担当 清水尚道

永きにわたって地域医療に貢献されてきた校友会員の方を表彰したいと考えております。下記の要項にて公募いたします。奮ってご応募ください。

応募条件: 20年以上、地域医療に貢献されている方

応募書類: 20年以上のご活動が、わかるような経歴書

(書式は自由です)ご卒業の期を必ずお書きください。

応募先: 〒537-0023 大阪市東成区中本4-1-8

森ノ宮医療学園専門学校校友会事務局

FAXでのご応募も可能です。(FAX:06-6973-3133)

応募締切: 平成18年10月20日

審査: 森ノ宮医療学園専門学校校友会表彰委員会

表彰日時: 森ノ宮医療学園専門学校校友会交流会にて

☆お問い合わせは 06-6976-6889 校友会総務 清水尚道まで