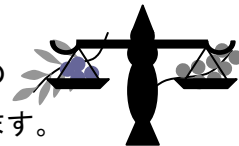


漢方入門 ⑫



今回はとても身近な病気である肩こりの漢方治療についてご紹介させていただきます。

首や肩の筋肉が緊張して血行が悪くなり、うっ血が起こるのが肩こりの主な原因です。悪い姿勢やストレス、冷え、運動不足があると、肩こりも起こりやすいようです。

また、平成13年の厚生労働省の調査では肩こりを訴える女性は男性の2倍に達し、ホルモンの分泌の変化が関わっていることが指摘されています。

漢方では、肩こりは主に血液の滞った「瘀血（おけつ）」の状態ととらえ、血行を改善する薬がよく用いられます。「瘀血」を改善する代表的な処方としては、桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）や加味逍遙散（かみしょうようさん）があります。

また、昔から「縦のこりには葛根湯（かっこんとう）を、横のこりには柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）」と言われており、首から肩にかけてのこりには葛根湯が、両肩にかけてのこりには柴胡桂枝湯が使われます。葛根湯には身体の内側から温める作用があり、首から上の炎症に頻用されます。

肩こりでお悩みの患者様がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

いのち大切に

永らへしいのちを包む古浴衣
かなかなや二十余年のひとりの餉
まだ少しこの世に未練彼岸鐘

伊予の松山に生れ育った私の青春は、大東亜戦争の真っ只中で昼夜なき空襲に逃げ惑う日々でした。ついには雨と降る焼夷弾に竜巻

となった炎、俳都松山は一夜にして焦土となり親が子を探す必死の叫び、子が親を呼び泣き叫ぶ声、その焦熱地獄の中で私は初めて人の生きる尊さといのち

の大切さをひしと知りました。終戦直後夫の郷里淡路島に來ましたが、馴れぬ生活に疲労困ぱいし次々と襲ふ大病に幾たび死線を乗り越えて

来たか解りません。苦難の十年を経て再就職がなかった後も、こまごまの病気に悩まされましたが、その頃から昔学んだ俳句を唯一生きる支えとして悲しみも苦しみも句にこめ心癒して來ました。やはり、人はどんな境遇に居ても生甲斐に何か一つの趣味を持ち熱中し老いても学ぶと言うこと何よりも大切かと思えます。人生に平坦な道などない、幾たびの挫折に屈せず誰もが険しい坂道を懸命に登り続けておられるはず、長い人生の道弱音を吐かず生きる意欲を失わず歩き続けたいものです。定年退職後は、俳句一筋でしたが、又何時の間にか手術を必要とする大病に罹っておりその不治の病いを今も

抱えたまま早七年奇蹟的にも無事生き永らへ今に至っています。思えば波乱万丈の人生でしたが、今後一つ一つの命を大切に頑張り抜いてそれでも駄目なら、川の流れに逆らわずさらりと去れたら幸せ、それが自分の天寿だと思っています。ともあれこれも一重に、曾山先生始め神戸大学の先生方看護師さん達の長い間の心温まるご看護を戴いたおかげと只々有難く感謝の氣持一杯です。改めて厚くお礼申し上げます。あといくばくの余命又力の限り頑張りますのでよろしくお願い致します。

平成十六年九月

※この原稿は八十四歳の当院の患者様からお寄せいただきました。

編集委員会

岡崎博子 背野有加里
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 細畠成氏
(協力) パソコン教室クリック

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県津名郡津名町志筑 1391-9 ☎0799-62-5566