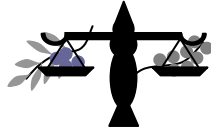


漢方入門 ②⑤

今回はお正月にかかわりのある漢方についてご紹介させていただきます。



新しい年を迎える元旦に、家族そろってのお祝い事の一つにお屠蘇（トソ）があります。

実はこのお屠蘇は屠蘇散（トソサン）という漢方薬であり、元旦に屠蘇で祝う風習は中国で端を発し、平安時代に日本に伝来したと言われています。当初は宮中だけの行事でありましたが、江戸時代には庶民のあいだにも広く普及したようです。

屠蘇散は桂皮（ケイヒ）、朮（ジュツ）、桔梗（キキョウ）などの生薬で作られており、薬効をみると健胃作用と風邪に対する効果があるようです。年末年始にかけては暴飲暴食になる機会が多く、また正月といえは冬の季節、一年で最も風邪におかされやすい時期であるため、こうした観点からも理にかなっているようです。また、年の始めにあたり一人一人が健康に注意し、皆が健康であるようにという願いも込められていると伝えられています。

新しい年が始まりましたが、健康に留意し、皆様にとって素敵な一年でありますように。本年もよろしくお願ひいたします。



十二支

日本では干支は十二支という風に使われる事が多いですが、十二支の由来を調べると古代中国で考えられ日本に伝わったのは六世紀半ば頃で、江戸時代には一般市民の間に浸透しました。元々は十干（一ヶ月を

上旬、中旬、下旬と十日ずつに分け単位にしたもの）と組み合わせで日付を記録するのに利用され、その後日だけでなく年・月・時刻・方位の記述にも利用されるようになりました。現在の日本では、十二支は日常生活との関わりが希薄になっていきます。私も実際に、年賀状の凶案や神

社の絵馬、〇〇年生まれのような言い方で使うぐらいですが、昔からの風習として残っていくと思います。ところなぜ十二支はあの動物なのかというと、誰にもわかりやすい動物を選んだためだそうです。日本にはこんな民話があります。昔々神様が動物達に、元日の朝一番早く挨拶に来た者から順に一年ずつ動物の大将にするというお触れを出しました。足の遅い牛が夜から出発するのを見ていた鼠は、牛の背に乗り神様の御殿に着いた時飛び降りて一番になりました。それで牛は二番、それから虎、兎、龍…と続き十二番まで決まりました。猫は鼠に一日遅れの日を教えられ仲間に入れなかった事を恨んで、今でも鼠を追い回すのだそうです。

さて、今年の干支は「亥」猪ですが、これにはどんな意味が込められているのかご存知でしょうか？猪の肉は万病を防ぐと言わ

「ありがとう」…幸せにする言葉

皆様には、好きな言葉や心に残っている言葉があるでしょうか？私には、心に残っている大切な言葉がいくつかあります。その一つは『ありがとう』です。誰でもよく使う言葉です。例えば誰かに何かを頂いたり、助けてもらったり、励ましの言葉をかけてもらった時に出る、『ありがとう』は色々な状況で使える言葉です。

ある時、ある人から教えていただいた話があります。「人は嫌な事が起きると嫌な事ばかり考えてしまう。そうするとまた嫌な事が起きてしまう。『ありがとう』という言葉を書きみると『有り難う』難が有る時にこそ『ありがとう』を言う事でどんな不幸と思われる状況も幸せと感じる気持ちに変えてくれると…。」

その話を聞いてから常に『ありがとう』と感謝の気持ちを忘れないようにしてきました。そうすることによって実際に嫌な事があった時に『ありがとう』という言葉を書いたり思うように心掛けてみると、嫌な事も嫌でなくなり、次第に「嫌」から「楽しい」に変わっていききました。

「ありがとう」は私にとって元気と明るさと、すがすがしさを与えてくれる大切なお守りです。

まだまだ長い人生。これからも多くの言葉に出合うと思います。自分にとってプラスになる言葉。それは周りにもプラスを与えるといえるのではないのでしょうか？大切と思える言葉とこれからも上手に付き合っていけるようなら、とてもすばらしく、とても素敵な事だと思いませんか？(医療事務・接遇改善委員会 岩本紘子)

れ、無病息災の象徴とされています。また、勇気や冒険という意味もあるそうですので、これまでもなかなか実行できな

かった事や新しい趣味などにチャレンジされてはいかがでしょう。か

(介護事務 谷 夏央里)

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏
(協力) ビーシー・クリック