

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20

TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156



ナマコのばあちゃん

3才の孫のお気に入りの絵本は、「ナマコのばあちゃん」です。繰り返して親に読んでもらっています。

陸上では、人間がせっせと便利で豊かな世界を目ざして、開発に励んでいます。一方海の底では、ナマコのばあちゃんが身の回りの砂を食べては出して、のんびりと生きています。

或る日大地震が起り、津波によって陸上の物が海になだれ込んできました。人間の作った文明の残骸で海はめちゃくちゃになってしまいました。

その時ナマコのばあちゃんは超能力を発揮して、海の中の残骸を食べ始めました。食べては出して、食べては出してしているうちに、海の中はすっかり元通りきれいになりました。

それを見た人間は、軌跡の救世主のばあちゃんをほめたたえました。ところが日が経つと水面から体を出している巨大ナマコを邪魔に思うようになりました。そしてばあちゃん

の体を細かくきざんで、あちこちの海にばらまきました。体の一部は海の底に沈んで、元のナマコのばあちゃんになり、海の底でのんびりと暮らしました。

邪魔者が消えて、人間はばあちゃん

の事などすっかり忘れ、また陸上の開発を進め始めました。孫は、ナマコのばあちゃんを尊敬しているの

マコを見せていません。「ナマコ売り つまんで見せて嫌がらせ」 (江戸川柳) のように、グロテスクな姿を見せて孫に嫌われるのも面白くありません。

ナマコに目がない

冬になると
スーパーの鮮魚売り場に
ナマコが並びます。
赤いのを見つけると、
思わず
手が伸びてしまいます。



海のキュウリ

オーストラリアの森で、重さ2.7kgのヒキガエルが見つかったという記事が載っていました。

30年前、オーストラリアのグレートバリアリーフの海で、シュノーケリングのツアーに参加しました。澄み切った水中には、サンゴの森があり、派手な色の熱帯魚が無数に泳いでいます。中には興味があるのか、

我々に近づいてくる魚もいました。海底には大きな2枚貝と一緒に、フランスパンのようなものがごろごろと転がっています。ガイドにこれは何かと問うと、「シーキューカンバー」と言います。キューカンバーはきゅうりなので、海キュウリとは何だろうと調べてみますと、ナマコでした。日本のナマコの数倍はあります。これは硬くて食用にはならないとの事でした。

落語で、オーストラリアを訪ねた日本人を案内していた、したり顔の日本人ガイドが、オーストラリアは何でもかといと説明します。あちこちで走っているダチョウを指して、あれはニワトリ、ピョンピョン跳ねているカンガルを指して、あれはバッタだというオチでした。

ところで、私が海から上る直前に、ビリビリと感電したかのような痛みを感じました。上って体を見ると左半身全体に、赤いブツブツができてヒリヒリします。ガイドは、クラゲだねと軽く言いましたが、その晩は痛くて眠れませんでした。痛みや発疹もかなり長く続いた記憶があります。改めてオーストラリアの偉大さを実感しました。

ナマコには目がない

ナマコは、ウニやヒトデと同じ棘皮動物に属しています。ナマコには目がないばかりか、耳、鼻、心臓、血管、脳がありません。

エサは海の底に沈んでくる魚の死骸やプランクトン、藻などです。そ

れらを砂と一緒に口に入れ、きれいな砂を肛門から排出します。

周囲にはエサが豊富で、動き回るのに必要な筋肉も殆どと持っていない。獲物を探すための目や鼻も要りません。万が一敵に襲われると体を硬くして身を守ります。それでも攻撃してくる相手には、自らの腸を吐き出します。腸は魚にとって好物なので、腸を食べるのに夢中になります。その間に一日30分というスピードですが、岩の間に隠れ込みます。吐き出した腸は半年程で再生します。

ちなみにこの腸はコノワタと言って、酒呑みにとって得がたい珍味です。

ナマコのばあちゃん程にはいけません。体を半分にはっきりと再生する超能力も持っています。

このように、ナマコは海をそうじしてくれるばかりか、他の生き物を傷つけることもありません。敵に襲われることも稀ですから、軽装備な体のため、至って省エネにできています。砂を噛むような人生を送っていると思えても、あくせく動き回らずにたら腹食べられて、あれこれ悩む脳もありません。案外我々人間よりも、幸せなのかもしれません。

「世の中をかしこくくらす海鼠哉 子規」

参考

「ナマコのばあちゃん」

こしだミカ作 偕成社 2002

「ナマコ天国」

本川達雄作 こしだミカ絵 偕成社 2009

足のむくみにご注意を！

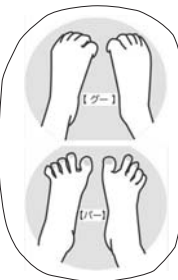
最近みなさんより足のむくみについて相談を受けることが増えています。足のむくみの多くはあまり体を動かさない生活を送っていることが大きな原因で、むくみがあると足が重い、だるい、疲れやすくなるなど身動きが難しくなり、体力の低下や転倒の原因となってしまいます。そうならないようにするために今回は足のむくみ対策についてお話ししますので気になる方は日ごろから行うようにしてみてはいかがでしょうか。

1 マッサージ

ふくらはぎを下から上に血液を送り出すイメージで擦り上げるようにマッサージをする。
(血行が良くなるお風呂上りなどがお勧め)

2 体を冷やさない

体の冷えは筋肉を緊張させむくみの悪化につながるので、普段から体を冷やさないように防寒対策をしっかりと行う。特に足首からふくらはぎは冷やさないように意識する。(レッグウォーマーなどの使用がお勧め)



3 椅子に座るときにはお尻と足の高さをそろえる

椅子に座って足を垂らしていると足がむくみ易くなる。長時間座るときには隣にもう一つ椅子を用意してその上に足を置いて足とお尻の高さをそろえてみる。

4 着圧ソックスの活用

むくみ改善目的の足首から膝～太腿までの長さの着圧ソックスがあります。ソックスの弾力で足を加圧してむくみを改善するもので、結構効果がありますよ！ ドラッグストアなどで入手できるのでむくみが気になる人には有効なアイテムだと思います。(むくみのひどい方用の加圧の強い医療用ソックスもあります)

5 軽い運動

血液の循環は心臓の動きだけでなく、筋肉の収縮によるポンプのような作用の力でも促進されるので足、特にふくらはぎの筋肉を使う運動を行うことで血流（むくみ）の改善が期待できる。

以下 簡単な足の運動を紹介をします。

① 足の指でグーパー運動

足の指全部を曲げたグー、足の指をしっかりと反らして広げたパーの状態を左右交互に 10 回程度繰り返す。

② 足先パタパタ運動

踵を床につけたまま足先をパタパタと上下に大きく動かす運動を左右で 20 回程度行う。

③ 足首グルグル運動

少し足を広げた姿勢で座り、踵は床につけたまま両方の足先を外側、内側に其々 10 回ほどゆっくり大きくまわす。

④ つま先立ち運動（座ったままで）

踵をしっかりと上げたつま先立ちを 10 回ほど行う。
(安全に行える方は立って行う方が効果がある)

※足の運動が難しい方は足を少し高くして休むようにするだけでもむくみが違ってきます。

※むくみは運動不足だけでなく病気や薬から起こるものがあるので、むくみが長く続いている方や気になる症状がある方は放っておかず医療機関への受診をお勧めします。

曾根 正登

★東洋医学入門 ～その 130～ 鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の少陽胆経

- 肩井**……「肩」は肩甲骨、肩部を指し、「井」は経気が深い陥凹に集まる事の意味で、この経穴は肩の上の陥凹部にあり、缺盆穴の裏、肩甲骨の前にあるので、この名が付けられました。肩凝り治療の代表的な経穴で、他に首の凝りや痛み、五十肩、高血圧、頭痛、目眩、不眠などに用います。
- 淵腋**……「淵」とは深い溝と言う意味で、「腋」は液に通じており、この経穴は腋の深い所にあり、足の少陽胆経の脈気が出る所で、それが気化して汗液になる所なので淵腋と言う名が付けられました。気管支炎、喘息、肋間神経痛などに用います。
- 輒筋**……「輒」とは轍のことで、この経穴が肋間にあり轍の跡に似てる事でこの名が付けられました。足の少陽胆経と足の太陽膀胱経の交わる経穴で、嘔吐、肋間神経痛、喘息、気管支炎などに用います。
- 日月**……この経穴は胆の募穴で、胆は中正の官と言われ、決断の出る所です。決断とはその明（真理）を求める事であり、明の字は日と月より成り立っている所以、この名が付けられました。胸脇部の痛み、嘔吐、心身症などに用います。



お知らせ



- 4 月 30 日(日)は休日ですが、当番医のため診療を行います。診療時間は午前 9 時から午後 5 時までです。
- ゴールデンウィークの為、連休と成ります。お薬切れのないように注意をして下さい。
- 花粉症の季節となりました。今年は例年に比べて 10 倍花粉量が多いそうです。黄砂とともに PM 2.5 も飛来しています。アレルギー性鼻炎の対策を早めに行ってください。



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。