



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

○中国茶

お茶の起源は中国で、紀元前より飲まれていました。神農という薬の神様は、有効な薬草を求めて自ら食べて試していました。或る日、毒草を食べて体調が悪くなり、白湯を飲みながら木陰で休んでいました。その時偶然に飛んで来たお茶の葉が、湯のみの中に落ちて来ました。すばらしい味と香りで、たちまち神農は元気をとり戻し、その後お茶を薬として用いたという伝説があります。

○チャイ(マサラ・ティー)

インドに行った時、人ごったがえす街中を歩いていると、チャイを売っている屋台を見つけました。旅行中は、生水や果物は食べないように言われていましたが、熱いお茶なら大丈夫と思い、一杯注文しました。

使い捨ての素焼きのカップに、熱アツのお茶をついでくれます。フーと吹きながら飲むと、煮出した紅茶に、ミルクと砂糖それにマサラというスパイスが入っています。スパイスは主に、ジンジャー、シナモン、カルダモンで、店によって特徴のある配合だそうです。漢方薬入りのミルクティーのような風味で、カフェインが多く含まれ、朝の一杯でシャキッとします。茶殻やカップの素焼きは煙に捨てると、肥料や土にもどり、環境に優しいシステムです。私はカップは土産に持って帰って使っています。

世界のチャ、ちや、茶



我が国には、9世紀頃中国より帰朝した、最澄や空海によってもたらされ、高貴な人の飲み物として珍重されました。鎌倉時代「喫茶養生記」を記した栄西は、「茶は養生の仙薬なり。延命の妙術なり。」と述べています。

小学生の頃、生徒がイタズラすると、「チャイ」と言って怒る先生がいました。私達も「ごめんチャイ」と謝っていました。

日本でお茶が今のように一般に普及したのは、江戸時代後期です。市内に中国茶が飲める飲茶の店がオープンしたので、早速行ってみました。ギョーザ、シウマイ、小籠包などの点心と共に、14種類の中国茶が

選べます。中国茶の種類は、1000以上もあると言われ、大きく、白茶、緑茶、黄茶、黒茶、青茶、紅茶の6種に分類されています。

私は「鐵観音」、息子は「甲級普洱茶」をオーダーしました。まず茶器の乗ったお盆が運ばれてきました。熱湯を茶碗に入れて温めます。そして茶葉の入った急須にお湯を注ぎます。数分間蒸らしてガラス製のピッチャー(茶海)にお茶を注ぎます。

これはお茶を均一にするため、日本茶では余り見られません。そして茶碗に入れてあつた湯を盆の中に捨てて茶碗に茶海のお茶を入れて飲みます。盆にはスノコが張ってあり、捨てたお湯は盆の底に溜まります。「鐵観音」は青茶に分類される烏龍茶の仲間です。紅茶と緑茶をミックスした感じで、香り高く、さっぱりとした味わいです。

一方「普洱茶」は黒茶に属し、麹菌で後発酵させたものです。独特の風味で、こってりとした中華料理によく合います。お茶がこんなに飲めるかという程、お茶のお代りをし、お茶腹となりました。まだまだ試してみたいお茶があり、楽しみにしています。

○おい お茶

古希を過ぎて、夜間、トイレに1〜2回起きるようになりました。ベッドの脇には、ペットボトルのお茶を置いて、トイレから帰った際に1口、2口飲むようにしています。高齢になると脱水症になり易く、脳梗塞の予防に水分補給は欠かせません。私はもっぱら緑茶を飲んでいます。緑茶には認知症の予防効果があるとの報告があったからです。緑茶にはカフェインが多く含まれており、睡眠時にはどうかと思いましたが、私は飲んだ後もすぐに寝付いています。

スーパーに行つてペットボトルの棚を見ると、何種類もの緑茶が並んでいます。どれにしようかと迷いましたが、「おい お茶」の箱には大谷翔平のタオルが付いており、つい手が出ました。その後ずっと伊藤園のお茶を愛飲しています。

伊藤園のホームページに、東京、新橋にある「お茶ミュージアム」が載っていました。或る日学会の合間に寄ってみました。入場料を払って入ってみると、お茶の歴史や製造過程を説明してくれるビデオやパネルがありました。茶葉を挽く白も実際に使ってみました。お茶の効能や明治時代にお茶を輸出した時の茶箱に貼るラベルも並べられ、お茶の知識が深まりました。

出口には、喫茶コーナーとお茶グッズの売店があり、淹れ立てのお茶を試飲しました。お土産に各地のお茶の詰め合わせセットを買って帰りました。

伊藤園は最近、大谷選手に続いて、ドジャースとも契約を交わしました。お茶の欧米への輸出はウナギ上りに増えているそうです。さて今年もお茶の子サイサイといきますでしょうか。

ご えん せい はい えん 誤嚥性肺炎ってご存知ですか？

誤嚥性肺炎の予防するには

→ 肺炎のもととなる菌を肺の中に入れない

歳をとるにつれて咳をすることや物を飲み込むことがうまくできなくて唾や食べ物が気管に入ってしまうことがあります。これを誤嚥といい、この時に飲み込んだものと一緒に細菌が肺に入ってしまう、炎症が起ることを誤嚥性肺炎と言います。

細菌も一緒に気管から肺に入ってしまう、細菌が肺の中で増えると咳や痰、息切れなどの呼吸器の症状が現れ、発熱や食欲の低下、脱水などの全身症状を引き起こすこととなります。他にも疲れやすい（とにかくしんどくてたまらない）、発汗、頭痛、下痢や吐き気などの症状がみられることもあります。（高齢の方の場合ははっきりとした症状がなく、食欲がない、元気がないといっただけの場合もあり、レントゲンを撮ったら肺が白くなっていたということも少なくありません）

また、食事の時だけでなく寝ているときの唾が気管に入り、誤嚥性肺炎が起ることもあります。要注意です。

自分の飲み込む力を知ろう

反復唾液嚥下テスト

30秒間に唾を飲み込むことができる回数をカウント

5回以上……………誤嚥を起こす可能性は低い

3回以下は要注意…誤嚥を起こす可能性が高い
気になる方はお医者さんに相談してみましょう

口腔ケア

- 口の中の細菌が増えないように食事後に必ず歯磨きを行う
- 食事の前に口の体操（口腔体操）を行う
- 定期的に歯科に通い検診をしてもらいましょう

食事

- よく噛んで食べる
- 食べやすい形や硬さに配慮する
- 低栄養にならないようにバランスよく食べる



免疫向上

- 規則正しい生活を送り十分な睡眠をとる
- 室内の換気を意識する
- 冬は暖かくして過ごす
- 適度な運動を行う

このほかにも人ごみの中に出るときにはマスクをする。帰宅時には手洗いをするなどの基本的な感染予防。肺炎球菌ワクチンやインフルエンザ・新型コロナなどの予防接種も肺炎予防の効果が望めるので接種がまだの方は検討してみてください。

高齢の方の肺炎は命取りとよく言われます。命がとられなくても患った後はかなり体力が落ちるなど生活に支障が出てしまいます。出来ることはしっかり予防をして元気に過ごしましょう。

曽根 正登

★東洋医学入門 ～その142～ 鍼灸師 村田 雅文

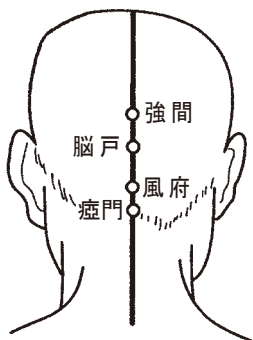
けいけつ
今回も経穴のお話です。 督脈。

あもん
瘡門……「瘡」とは言語障害で喋れない状態をいい、「門」は門戸を指します。古くこの経穴に間違っ
て灸をしたところ喋れなくなってしまい、鍼で再び喋れる様になり、瘡を直す重要な門戸
であるので、この名が付けました。言語障害、頭痛、舌炎、高血圧など用います。

ふうふう
風府……「風」は風邪、「府」は集まる所を指します。風は陽邪で、軽揚の性質があり、風邪だけが
頭頂部の高みに到達することができ、後髪際（ごうみぎさ）の頂の場所、僧帽筋（そうぼうきん）の間の陥凹（かんく）に集まるの
でこの名が付けました。感冒、頭痛、鼻炎、鼻出血などに用います。

のうこ
腦戸……出入りする所を「戸」と言い、この経穴は後頭孔（ごうとうこう）の上縁（じょうえん）にあり、脳気（のうき）の出入りする所なので、
この名が付けました。頭痛、扁桃炎（へんとうえん）、中耳炎（ちゅうじきえん）、鼻炎、目の痛み、三叉神経痛（さんさしんけいつう）などに用います。

きょうかん
強間……「強」は強固（きやうこ）で堅牢（けんらう）な状態を指し、頭蓋骨（ずうがいこつ）の事（こと）あたで、「間（かん）」は間隙（かんげき）の事を指します。この
経穴（けいけつ）は頭頂骨（ずうていこつ）と後頭骨（ごうとうこつ）の人字縫合（にんじほうごう）の間にあり、硬く強直（きやうぢく）な頭蓋骨上（ずうがいこつじょう）の縫合（ほうごう）の間にあるので
この名が付けました。頭痛、首の痛みや凝り（こり）、めまい、などに用います。



お知らせ

- 4月29日（火）は昭和の日で休日ですが、当番医のため、午前9時から午後5時まで診療を行います。
- 4月1日より带状疱疹ワクチンが定期接種となります。65歳以上の方、60歳～64歳の免疫機能低下した方が対象となります。高齢になる程、带状疱疹にかかり易く、また神経痛も残り易いので、是非接種をして下さい。
- コロナワクチンの定期接種は、3月31日まで可能です。まだの方はぜひ御利用して下さい。



♡♡ 田辺クリニックのホームページ <https://www.tanabecl.or.jp/> ♡♡
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。