移転のごあいさつ

長らく懇願しんのご宿舎から田舎へ移転して初めての春を迎えました。皆様方にいさかいに申し上げます。

今回移転した大きな理由は「漢方薬の研究・開発」のための新しい研究環境を整えることでした。従来の診療は異なる視点から皆様の健康状態を把握し、それを基にライフスタイル改善の一助としていただければと考えています。つまり、「未病を治す」といった、病気の発生を未然に防ぐことを重視する考え方を実践しようというものです。

こうした試みは、全国でも珍しく、またですが、もしかしたら十分なと証言が得られるわけではないかもしれません。しかし、古人的智慧を現代に生かすということを私たちの研究所の大きな使命と考えており、経験を蓄積していきたいと思っています。

今年は私たちの研究所にとって、エボックメイキングなものになるかと思います。これまで同様どうぞ宜しくお願い申し上げます。

移転に伴い、慶弔を「天地人」でリニューアルしましたがいかがかでしょうか。
今後も、取り上げる新しいテーマやご質問などございましたら、お気軽に、「ご意見箱」に設置しております。ご親切に、ご意見箱に設置して頂ければ幸いです。

担当: 佐藤弘
漢方の基礎知識

舌診

漢方医学での診察法のひとつの「舌診」とも言える。舌診は、舌の色、形状、変化、舌の表面の状態を観察することにより、患者の身体状態を把握する診察方法です。舌診は漢方医学の診療において重要な役割を果たしています。

舌の診察は、舌の色、形状、舌の表面の状態、舌の動きを観察することによって行われます。舌の色は、腎虚、肝火、脾虚、肺火、心火を示すものとされています。舌の形状は、薄舌、肥満舌、赤舌、白舌、紫舌、黒舌、薄白舌、赤白舌、紫白舌、黒白舌等に分かれます。舌の表面の状態は、舌苔、舌面、舌根、舌の動きを観察することによって、患者的内蔵の状態を把握することができます。

舌診の結果は、漢方医が薬方を決定する重要な指標となります。舌診は、患者の体調を把握し、漢方薬の効果を確認するための診察法です。

便通異常～お通じをすくやかに～

「快便は健康的パラメーター」といわれます。腹臓の運動は自律神経やホルモンの調節を受けていて、排便は食後24～72時間におこるとされています。食後は反射により腸の急激な動きが起こりますが、ときに朝食後に強くなるので朝食後に通じやすい人が多いようです。しかし、時間になりすぎないために、通じやすい状態を維持することが必要です。腸内を基礎にした健康食品を使用することの効果、 Admiral便通．

代表的な商品には、腸内細菌の増殖に、腹臓の運動を抑制する作用がありますので、この影響を強く受けている人々がいます。

便通リズムや便の状態の異常を引き起こす原因は、複数あるように、便秘や下痢を引き起こすさまざまな症状と関連しています。たとえば、便秘の人は「腸が張るために皮膚が荒れてく」「払い除く」が苦労する人であることが多いです。下痢の人は、大便が下痢しやすい人、「大便が水のように流れやすい」人が多いです。このように通じやすい状態を維持することが健康の維持に重要です。

（担当：高田久実子）