

〈京都左京健康友の会 / 秋の日帰り旅行〉 知多半島・花ひろばと活け魚料理

日時：11月4日(月・祝)

集合：おみやが薬局本店前 7時45分
川端診療所前 8時

参加費：8,500円(会員外は10,000円増)

お医者さん 看護師さんも同行。1台は7ト付バスです。
車いすの方も安心して行けますよ。
同封チラシ参考の上 申し込み下さい。
左京友の会としての旅行。南生健会よもぎの会も
一緒にいきます。大お交流を!!
〆〆〆 〆〆〆 〆〆〆 〆〆〆 〆〆〆 〆〆〆

よもぎの会連続学習会

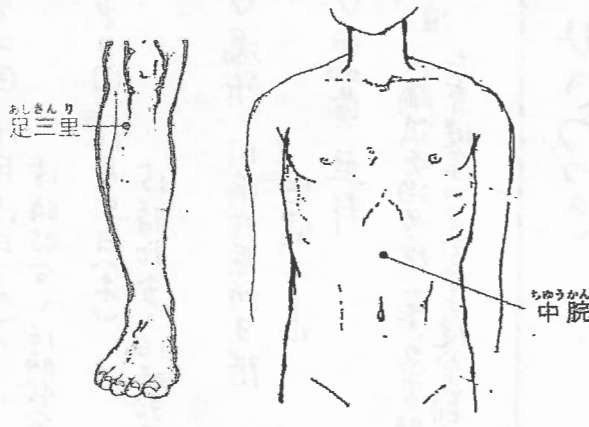
東洋医学講座Ⅱ

日時 10月5日(土) 講師は岡先生
14時30分～16時まで

場所 川端診療所 生健ホール
参加費 よもぎの会会員 無料 左京の友の会会員 200円
会員外 300円

★Ⅲ回は
11月30日
(土)
です。

副交感神経優位(リラックス状
態)になると胃腸の動きがよ
くなります。鍼灸治療は身体
を副交感神経優位にする効果
があります。是非お試しください。
ごい。(岡 貞亮)



東洋医学あれこれ (NO.54)

逆流性食道炎

酸っぱい液体があがってくることは
ないですか???



(一)感情によるもの
(肝気犯胃)
悩みや怒りなどによって
気が停滞し、本来下に向か
う気が上逆して起きる。

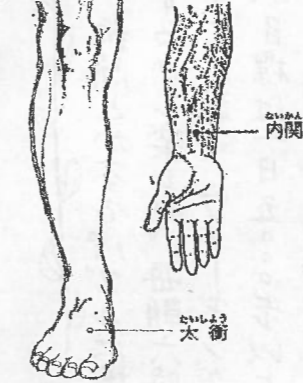
東洋医学での とらえかた

逆流性食道炎とは
胃酸や十二指腸液が食道に
逆流することで、食道の粘膜
を刺激し、炎症を引き起こす
状態をいいます。
男性では中高年に、女性で
は閉経後の高齢者に多い。
原因として、ストレス・過
度の飲食・喫煙・多量の飲酒
・加齢による食道下部の弛緩
・機能低下・妊娠・肥満・便
秘・運動による腹圧の上昇。
症状は、横になったときに
喉や口に胃酸が逆流する。胸
焼け、みぞおちや上胸部痛な
どが起る。食事中や食後の
胸部違和感や不快感、喉の違
和感、声のかすれ、腹部膨満
感、暖気(げっぷ)など。



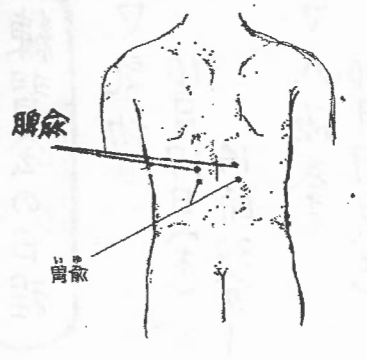
主な症状・胃の灼熱感・
食臭や腐臭のある暖気・胃
がつかえる・食へたくない
対処：食へ過ぎ注意・消
化の良いものをとる。
ツボ：内庭・脾俞・胃俞

(二)過度な飲食によるもの
(食滞)
飲食の不摂生により、飲
食物が胃に停滞し、本来下
に向かう気が上逆して起き
る。



主な症状・胃の灼熱感・
胸膈部が脹る・いらいら
怒りっぽい・口が苦い・喉
の乾燥
対処：リラックスし、身
体を動かして気分転換する。
ツボ：太衝・内關

(三)寒さや湿気によるもの
(寒湿内阻)
生ものや冷たいものを過
食したり、寒さや湿気を感じ
受したりして気が停滞し、
胃の機能が失調して起きる。
主な症状・胸苦しい・胃
がつかえる・食欲不振・冷
たいもの・生ものを食へる
と悪化
対処：温飲食する・身体
を冷やさないよう努める。
ツボ：足三里・中院
*実際には前記三種類が合わ
さって起ることが多い。食
後横になるなどの逆流する行
為をさけ、就寝時には頭を高
めにする。前かがみで力をい
れるなど腹圧が上昇するのを
避け、過度なストレスは禁物。



よもぎの会通信

第133号



075(762)2101

東洋医学の正しい理解と啓蒙
に努める
・会員相互の親睦と交流を図る
・鍼灸治療にかりやすくなる
ための健康保険の適用をめざす



雨天でも、元気に 早朝気功太極拳

七月につづき二回目の「早朝気功太極拳」を、九月八日（日）八時から行いました。あいにくの雨で、川端診療所三階の生健ホールに会場を移し、気功は、室内ならではの方法ですわ、たり横になった



り、太極拳は少し手狭でしたが、ゆったりとからだを動かしました。参加者九名。その後、会員の寺田さん達の用意してくださった、長辛入りの薬膳かゆを

午前中の記念講演は、町地城で健康に暮らしてつづけるこ

第9回 京都民医連 まちづくり交流会&期間外ト集会

9月14日(土) 於京都アスニ
言三六本、よもぎか
らも、会の目的、日頃
の活動、署名の事を報告。会
場の署名29筆、東洋医厚あ
れこれ一冊と少しは宣伝に。

午中中の記念講演は、町地城で健康に暮らしてつづけることと題して、府立医科大学学長 吉川敏一先生のお話でした。平均寿命は延びているが、健康に長生きできているかどうか？（健康寿命）生者スタイルは？例えはトイシだと、和式の方が立ったり座ったりがいい、（もちろん痛めてる時は洋式で）そうじの活動、署名の事を報告。会場の署名29筆、東洋医厚あ

山田美智子さん



三月末から鍼治療をしていただき、先生のお話を伺っている中で、東洋医学に興味をもち、漢方のことをもっと知りたいと思っ入会しました。経理事務系の仕事をやめて七年になります。友の会合唱団でうたりたり、手話うたサークルを作って、みんなと楽しくうたうのが楽しみ。今では病気の影響もあって美声（？）は出ませんが、リハビリのつもりでうたっています。

七〇の手習いで、三月から、らくらくピアリーという中高年向けの教室で習い始めました。まだまだ「ハマル」ところまではいきませんが、楽しく練習しています。

信和会共同組織 八月十九日 四五名 東山診療所にて

小林充新理事長が、自己紹介を兼ね、往診・外来での患者さんの声や思いから現在の医療の厳しい面をわかり易く楽しく話して下さいました。交流会は、各院所・友の会創生期の人も多く参加。一へエ〜と楽しむことも多あり、行くなつた東山診療所の早期建替への思いも強く、濃密な四時間半の集まりでした。

左京健康友の会まつり

10月27日(日) 11時~14時半 (小雨決行)
榎島井公園(あかい診療所裏/養正小前)
鍼灸無料体験コーナーで参加します。
(はり・きゅう)..... 署名もとります。

ひきつづき、とりくみを進めておられますので、ご協力よろしくお願いたします。

新聞とか本で、パズルに挑戦するのも楽しみ。毎朝六時半までに起き、ウォーキングを（目標は一日五〇〇歩以上）、その後ランニング。夜は十時に寝る。八時以後は何も食べない。「健康家計簿」を毎日つける、など心がけています。よもぎの会の催しには、入会して日も浅く参加できていませんが、薬膳料理や気功などを、地域に出かけて教えていただけたり、参加しやすいのになあ、と勝手なことを考えています。今後とも、よろしくおねがいいたします。

- ### 練習会の日程
- ▽気功 10月17日(木) 14時30分
 - ▽太極拳 10月19日(土) 14時すぎ
- いづれも、川端診療所三階生健ホールにて、気軽に参加ください。

