



東光第8号

2009/ 1/13

あけまして
おめでとう

ございます

新たな年を迎えました。暗いニュースも多い年末でしたが、2009年はこの東光を読んで下さっている皆さんも、子供たちも、世界中の人々、木々や大地、全ての生き物、地球全部が幸せな日々を送れますように。

よく寝て、良く噛んで、良く笑っていきましよう。

正月料理



ご家庭によりお雑煮の作り方が違っていたので、お雑煮について調べてみました。

・角餅 関東地方や寒冷地方

・丸餅 関西地方以南

(石川県金沢↓岐阜県高山↓岐阜県関ヶ原↓三重県四日市↓和歌山県新

宮を結ぶラインでわかれている) 焼くか煮るかに關してもおおよそ左のラインで区切られていて北が焼く、南が煮る(九州では焼く地方が多い)

・関西地方のお雑煮は白味噌仕立てです。東日本と近畿を除く西日本では圧倒的にすまし汁(醤油や塩で味付け)仕立てです。出雲地方や能登半島の一部などでは小豆(あずき)汁のお雑煮を食す地域もあります。

・「雑煮」の語源は「煮雑(にまぜ)」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきています。里芋(伝統的には近畿、九州、関東)ダイコン、ニンジン、ネギなどの野菜に加えて、例えば東北なら山菜やキノコ、新潟ならサケやイクラ、千葉なら海苔、島根ならハマグリ、広島なら牡蠣

「かき」などです。山村なら山の幸、漁村なら海の幸が盛り込まれますが、逆に山間部などでは普段手に入りにくい塩ブリなどをお正月ならではのごちそうとしてお雑煮に入れることも多いようです。

僕の家では、すまし汁で醤油の味付け(神様にお供えするのでダシは入れないそう)、餅は角餅で煮て、正月菜・人参・大根などを入れ、最後に鰹節を上にかけます。母が静岡の出身なのですが、

静岡のほうでは上に鰹節をバツとまぶすという事をするみたいです。

お雑煮の歴史は古く、室町時代頃にはすでに食されていたようです。餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした(室町時代頃には一般庶民は餅など食べられず里芋を変わりに入れていたようです、江戸時代から餅が一般的になった)。そのため新年を迎えるにあたり、餅をつけて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとして頂くのがお雑煮です。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。昔から正月三が日の祝い膳には欠くことのできない料理でした。

お雑煮はハレの日の食べ物、つまりご馳走だったのです。近年は飽食により何が「ハレ」なのか、いつが「ハレ」なのか段々わからなくなってきました。

昔の人々がご馳走と思っていた食べ物は今とは違う。これは豊かになったからなのでしょう。

また、おせち料理には神様を敬い、今年一年の豊作・健康・子孫繁栄など願いを混めた料理が出てきます。毎年はじめに食べ物に対する姿勢というものをこのお正月料理を通して感じ

られるといいですね。

皆さん、お雑煮やおせち料理で、「我が家のこだわり」というのがありました。こうゆう料理がいつまでも伝わっていくといいなと思います。

ラップ療法

- ① 傷は消毒しないと化膿する
- ② 傷は乾燥させる(濡らしてはいけない)
- ③ かさぶたができるのは傷が治りかけている証拠

ケガをしてしまった時、今まで右の事を常識として、消毒をし、絆創膏を貼るという事をしてきた人が多いと思いますが、実はこれは間違った常識でした。最近、創傷治療の専門家である形成外科医の間で、湿潤治療やラップ療法、またはうるおい療法などと呼ばれる新しい創傷治療法(傷の手当て法)が広まりつつあります。

その内容は傷を水道水できれいに洗い、傷を乾かさないように台所用ラップで被って、縁をテープで留めてやるだけ。あとは毎日傷とそのまわりを水洗いしてラップを交換すれば良いというものです。なぜラップなどで傷を密封すると傷が早くおさるのかというと、そうして湿潤

環境（乾かない環境）を作ってやることで傷口から出てくる滲出液（傷口から出る液体）に含まれる傷を治すための因子が効果的に活躍できるからです。せっかく傷を治すために滲出液が出てきているのに、ガーゼ等を当ててしまうと有効成分が吸収されてしまい、十分に自己治癒能力が発揮されません。自己治癒能力を最大限に発揮させるのがこの湿潤療法

法のキモですので、自らの細胞を殺してしまうような消毒はしないのは当然といえます。消毒薬は細菌細胞を殺す「毒」なわけで、実は人体の細胞は細菌より構造的に弱い作りになっていますので、細菌を殺す程の毒なら当然人間の正常な細胞も死にます。また皮膚の構造上いくら傷を消毒したところで、無菌状態にはならず、これまで病院等で行なっていた手術後の傷の消毒なども、まったく意味がないということ廃止されつつあるようです。

口の中の傷が早く治るのはご存知の事だと思います。その環境を作ってあげるのがこの湿潤療法・ラップ療法であると考えるとわかりやすいと思います。

注意としては、腫れ、傷周りが真っ赤、熱感、痛みが強い、またこれらが原因でその部分を動かすにくいという程のケガや、深い傷、動物に噛まれたという場合は一度医師に相談したほうが良いでしょう。

ちなみに傷の手当の専門は形成外科になるのでその科がある病院が良いようです。



傷口の乾燥を防ぐという意味で「白色ワセリン」を塗布してからラップを貼るとより効果が高まるようです。薬局で三百円で売っています。

ラップをとめるテープはかぶれにくいものが良いです。僕は「マイクロポア」というテープを使っていますがお勧めです。

ラップは面倒くさいという人は薬局で



このようなバンドエイドが売っていますので、少々高いですが試してみると良いかと思えます。ラップ療法と同じ効果が得られますし、ラップより耐久力があるのが部位によつてはこちらのほうが良いかもしれません。傷口がごぼごぼしているようなら下のバンドエイド、それ以外は上のが良いです。

この療法は滲出液が沢山出るので驚

くかもしれませんが治療過程なので心配いりません。

詳しく知りたい方は聞いて下さい。また「夏井睦」という方が何冊か本を出していますし、インターネットで検索しても詳しい説明が載っています。ラップはどこのご家庭にもあると思うので是非試してみてください。

少食



昨年十二月十五日の朝日新聞（夕刊）のコラムを紹介します。

京大の西田栄介教授（細胞生物学）らのチームが「線虫」を使って飢えを繰り返し経験すると寿命が延びることを発見しました。カロリー制限をした線虫は1・2倍、二日間餌を与え二日間断食させ断続的に飢えを経験させると1・5倍も寿命が延びました。

これはある遺伝子が関わっているらしく、その遺伝子は人間にもあるそうです。

寿命が延びるだけではありません。現代の病気は「過多」による病がとて多いです。少食にするというのは健康にもつながると思います。

僕も食事は色々変えています。やはり食べ過ぎると調子はイマイチだし余裕がない感じがします。少食になると集中力が高まるし、体も軽く視野も広がる気がします。

今はわかるようになったけれど、どこからが食べ過ぎかというのは始めわかりませんでした。どうやら腹八分と思っていた所はすでに食べ過ぎていたようです。皆さんは自分が思う八分目と、自分の身体の八分目がちゃんと合っていますか？

この新たな年の目標に「良く噛む」という事を入れてみてはいかががでしょうか。口は内臓の始まりであり門番です。門番を沢山働かせる事により自分にあつている物、適正量がちゃんとわかります。良く噛めない物、噛んでると不味くなるものは怪しい者です。何が怪しいものか認識してみましょう。

良く噛んで、良く寝て、良く笑って 楽しい一年になりますように。

鍼灸指圧

東光庵

くまおかひろき

鍼灸あま指師

熊岡央企

〔住所〕 寒川町大曲1・5・17 - B102

〔TEL〕 0467-98-3213

toukouan@hotmail.co.jp