



もう少しマメに。

ジメジメとした日が続き、暑い日もあれば半袖では肌寒い日もあります。この季節は体調をベストコンディションに持つて行くのが難しく、朝食を抜かしてみたり、水分の取り方を調整してみたり、いつもより咀嚼回数を増やして300回くらい噛んでみたり、それでもまだだるさが残る日もあります。カラッと晴れるといいなと天を仰ぎ見る事が多いです。

この「東光」久振りの発刊です。少しずつ書いてはいたものの、途中で内容を变える事を繰り返して、「東光」の文字の下の挿絵は節分から雛人形、そして鯉のぼりと次々に変わって行き、気がつけば前号から半年が経過してしまいました。東光は施術中だけでは伝えきれない身体の事や考え方を、一人でも多くの人が、一つでいいので、何か得るものがあるればいいなと思いき書き始めました。もう少し真面目に書き、間隔を詰め発刊していけるよう頑張ります。

# 病因

自分の体がだるい時、どうしてこうなるのだろうかいつも考えます。そうして振り返り何か余計なものを無くすだけだいたい良くなるものです。その時病因は必ず考えます。

病気になる原因、これを「病因（びょういん）」といいます。

病因には  
内界の変化によるものに「内因」と「内外因」があり、外界の変化によるものに「外因」があります。

## 内因

内因とは内から生じる病因をいい、過度の感情を指します。代表的なものは七種あり「七情」といいます。

- 怒・怒る
  - 喜・喜ぶ
  - 憂・滅入る
  - 思・深く考える
  - 悲・悲しむ
  - 恐・恐れる
  - 驚・驚き、慌て、恐れる
- これらの感情の過不足により、東洋医学でいう臓腑やその機能に特徴的な障害をもたらします。

## 外因

外因とは主に自然界の気候の変化により、人体を外から発病させる原因となるものを指します。

風・暑・湿・燥・寒・火

とあり、過不足、季節に反しての出現、適応力・抵抗力の衰えなどによって、それぞれ特徴的な疾患をもたらします。例えば今は、

- ・ジメジメとした湿気
- ・暑さ
- ・風が涼しい日や冷房による寒さ
- と「湿邪」、「暑邪」、「寒邪」などに侵されやすい時期です。

## 湿邪

- ・人体の下部を侵しやすい
- ・関節痛
- ・体や頭が重い(重く停滞するのが特徴)
- ・消化吸収や、水分代謝に異常をきたし尿量の変化や下痢などになりやすい

## 暑邪

- ・気と津液(体の水分みたいなもの)を消耗しやすく身体が熱っぽい、多汗、顔が赤い、口渇、脱力感などの症状。
- 湿邪を伴いやすい。

## 寒邪

- ・冷えやすく、気や血などといった体を巡っているものが滞る為痛みが起こ

る。また他臓器に栄養を与えにくい。

といった特徴があらわれやすくなっていきます。食欲が少し減っていて、便が少しゆるく、抜けない疲労感などを感じている方もいるのではないのでしょうか。

外邪にはこのように季節性があり

- 風邪・・・春
- 暑邪・・・夏
- 湿邪・・・梅雨時
- 燥邪・・・秋
- 寒邪・・・冬

とそれぞれ関連が深いのですが、現代ではエアコンの出現により夏にも寒邪に侵されるといった事が増えてきています。

## 不内外因

不内外因とは内因にも外因にも属さない疾病の原因で代表的なものに以下の通りです。

- ・飲食
- ・量の過不足
- ・質の偏り
- 五味と云うのがある

「酸・苦・甘・辛・鹹(塩辛い)の意」これも過不足により特定の臓腑に特徴的な疾患を起こしやすい

- ・労倦

・労働と休養  
・偏った労働

久視・・・見る

久臥・・・寝る（横になる）

久坐・・・坐る

久立・・・立つ

久行・・・行（歩く）

これらも過不足（左右差の過不足も含む）で病につながります。

・房事（SEX）

・外傷

内因、外因、不内外因とこれらが病気の原因になるもの、つまり「病因」です。

この病因を更に細かく分類し、それらが個体差のある身体に個体差のある症状をもたらし、多種多様に変化してくるとあるのですが、細かい理屈を抜きにしても、「心」と「気候（環境）」と「食事」と「労倦」と「房事」これらの過不足により病は起こる。きつと今書いてきた事はイメージしやすいというか、「寒さが体調を壊すだとか、気分が落ちていたらそれは病気にもなりやすいわ」とお思いになった方もいらっしゃると思います。そうです、だいたい当たり前の事からなるべくしてなるのが病なのだと思います。

病だけでなくこれらがケガをしやすい身体、治りにくい身体などの体質にも影響するという事を頭に置き、身の回り

を見直してみたいかがでしよう。腰痛でも昨日の腰痛と今日の腰痛では病因は違うかもしれません。昨日のは立ち過ぎ（右に偏つての立ちすぎ）で、今日のは湿邪も加わった腰痛かもしれません。いつ（環境）、どこが、どのように、増悪・緩因子などを覚えておき、それを話していただければ対処法をお話しやすくなります。

また内因がなければ外因に侵されることは無いという考え方があります。心豊かであれば、健康でいられるということとです。

先日施術を受けに来てくれた小学生の女の子に「何しているのが一番好き？」と質問した所、少し考えた後「この地球には楽しいことがありすぎるから難しい」と話してくれました。

感動してしまいました。僕も足下に落ちていた小さな楽しみまで全部拾っていきけるようになって自然にその言葉と言えるようになりたいです。

ただ・・・皆さんがこの言葉を言うようになってしまったら僕の仕事はなくなってしまうかもしれませんね。

ましたが、三月に結婚をし、寒川町大曲に引越しました。そこに治療部屋を設け「東光庵（とうこうあん）」としてOPEN致しました。

「太陽は東から昇る」というような、当然の事として、普段意識しない事にもう一度目を向けてもらえよう空間、時間、施術をしていきたいという想いを込めた部屋です。

ここには庭があり、半分を耕し肥料・農薬・草取りなしのほったらかし農園を作りました。種を蒔き、あとは毎日「出て来い、出て来い」と声をかけるだけ。

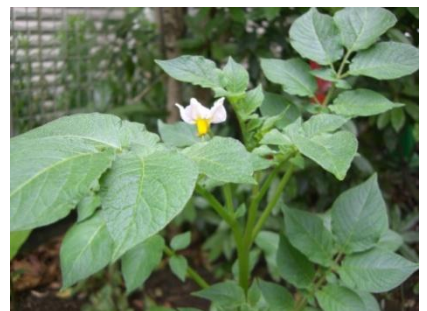
過酷な状況下で出てこない野菜や、ナスは収穫期なのにまだかわい苗だったりしますが、ジャガイモやトマト、枝豆やかぼちゃ、紫蘇などがすくすくと育ってくれました。

三つだけ  
なったト  
マト、大事  
にかみ締  
めていた  
できました  
た。



次の写真はジャガイモの花です。

ジャガイモは二つに切って埋めておき、かぼちゃは料理の際取った種を植えたら出てきました。



大根は大分虫に食べられてしまいましたが、取り除いたりしていたらいつの間にかいなくなっていました。虫も必要ときに必要なだけ食べるのですね。

小さくても畑があるところとちよつとネギが必要といった時に冷蔵庫を開けるのでなく、庭に出て必要な分だけ摘んでくるといいですね。

勉強不足な上肥料もなし、大地の育む力強さと、普段食べている命の力強さを今更ながら実感します。感謝の気持ちでいただきます。合唱

く休診日のお知らせ  
七月十一日から十九日までお休みとさせていただきます。

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

東光庵

すでに葉書にて通知させていただきました