



ホームページ

☎ 042-743-3933

つむぐ指圧治療室

二十四節気通信



第6号（令和元年12月7日発行）



初雪南天 (photo by 篁)

本格的な冬の到来です。山々だけでなく平地でも雪が降り、池にも氷が張るようになる頃。動物達の冬ごもりが始まります。鰻は旬をむかえ寒ブリの漁が盛んになります。またこの時期、坂東三十三観音の五番札所と知られる名刹、小田原市の飯泉山勝福寺では毎年12月17日18日に関東で一早くだるま市が開かれ賑わいます。

この時期に真っ赤な実をつける南天は「難転＝難を転ずる」に通じるとされ、古くから縁起の良い木として親しまれています。

「大雪（たいせつ）」（12月7日～12月21日）



雪の相模原公園（2018年）

◆閉塞成冬 そらさむくふゆとなる

12月7日～11日は大雪の初候、閉塞成冬（そらさむくふゆとなる）です。雪曇りの空に天と地の気が通わなくなり本格的な冬を迎えた事を表した言葉です。重い空に気持ち沈みがちですが、温かい部屋で美味しいものを頂きながらゆったりと春を待つのも冬の楽しみの一つではないでしょうか。

◆熊蟄穴 くまあなにこもる

12月12日～16日は大雪の次候、熊蟄穴（くまあなにこもる）です。熊が冬ごもりに入る頃。実りの秋にドングリやヤマブドウ等木の実をたくさん食べ、冬に備えます。そして驚いたことに、メスは冬ごもり中に出産するそう。産後の母クマは飲まず食わずの

まま授乳やお世話を続け、春を迎えます。メスとオスは別々の穴で冬ごもりをするそうですから、究極のワンオペ育児ですね。



◆鰻魚群 さけのうおむらがる

12月17日～21日は大雪の末候、鰻魚群（さけのうおむらがる）です。大海で大きく成長した鮭が産卵のために産まれた川に舞い戻る頃。小さい頃、北海道のおがいくらの沢山詰まった鮭を送ってくれました。家族とワクワクしながら頬張る懐かしい冬の思い出。調べていて改めて、なぜ大海原に出た後も故郷の川に戻るのか。嗅覚・視覚・磁力・太陽コンパス等々、諸説あるようですが、どれも定かではないのです。それでも命を懸けて故郷に戻り産卵を経て命尽きる。私自身出産を控えている事もあり、自然と生き物の神秘を感じます。

今が見頃！関東の人気紅葉名所

- ・六義園（東京都文京区）
- ・三溪園（横浜市中区）
- ・養老渓谷（千葉県夷隅郡大多喜町）
- ・小石川後楽園（東京都文京区）
- ・浜離宮恩賜庭園（東京都中央区）
- ・生田緑地（神奈川県川崎市多摩区）



- ・大山寺（神奈川県伊勢原市）
- ・震生湖（神奈川県秦野市）
- ・万葉公園（神奈川県足柄下郡湯河原町）
- ・長谷寺（神奈川県鎌倉市）
- ・鶴岡八幡宮（神奈川県鎌倉市）
- ・相模原公園メタセコイヤ並木（神奈川県相模原市）





神経系を整え、健やかな毎日のために 昼のセロトニン・夜のメラトニンを高めよう



■脳内で働く3つの神経伝達物質

脳内で働く主要な神経伝達物質としてノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンがあります。

【ノルアドレナリン】

交感神経から放出される物質としても知られていて、緊張感や積極性などをもたらします。しかし過剰となると不安やパニックなどをもたらします。

【ドーパミン】

脳内では「報酬系」と呼ばれるシステムで働き、喜びや快楽などをもたらします。この仕組みを上手く用いると、やる気スイッチを効率良く作動させることができます。たとえば子供の「勉強」。頑張れば達成可能な小さな目標を設定し、それを達成したら沢山ほめてあげたりします。すると脳内で心地よい感覚が沸き起り、自己効力感が増し、もともとつと頑張ろうという気持ちになります。しかし、ドーパミンが過剰となると様々な依存症になったりします。

【セロトニン】

セロトニンは脳内の神経細胞の指揮者のように働き、調和の取れた心身状態を作り出します。とくに喜怒哀楽などを生

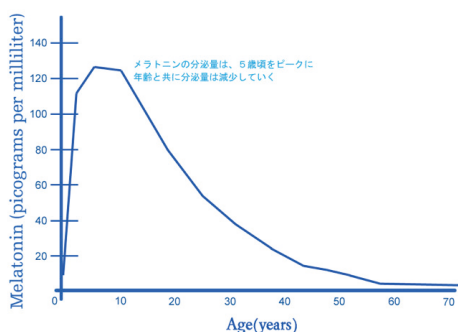
み出す大脳辺縁系において、心のバランスを整えます。またセロトニン神経は痛みの調節にも働いていることが知られています。

■メラトニン

メラトニンは松果体から分泌されるホルモンです。メラトニンは、体内時計のリズム（サーカディアンリズム）を整える働きがあります。つまり夜暗くなるとメラトニン分泌が高まり、眠くなってお布団にいくというリズムです。

実はこのメラトニン。乳幼児期に多く分泌され、成長とともに分泌量が減ってくるという特徴があります。

■メラトニン分泌の特徴



年齢とメラトニン分泌量
(1～5歳がピーク)

① 夜暗くなると分泌される。（寝る時は部屋を暗く）

② 一生のうちで1～5歳の頃に最も多量に分泌される。（子供は早寝が大切）

③ 明るいと分泌が抑制される。（寝る前のスマホは控えましょう）

■メラトニンとセロトニンは陰陽関係
メラトニンはセロトニンを原料として合成されます。つまりセロトニンが不足していると、メラトニン分泌も低下します。脳内でセロトニンが不足すると、抑うつとなることが知られていますが、うつの方の多くが睡眠障害も抱えています。

■昼のセロトニン・夜のメラトニンを高めるには

① 朝日をしっかりと浴びる。

夜のメラトニン分泌のためには、日中に光を浴びることが大切です。

② ごはんはしっかりと良く噛んで。朝ご飯もきちんと食べて。

セロトニン神経系を活性化させるのはリズム運動が効果的です。しっかりと噛むというリズムがセロトニン神経を活性化させます。

③ たっぷり運動を

身体をしっかりと動かすことも、セロトニン神経系を活性化させます。歩くのも効果的です。お勧めは朝の散歩。

④ テレビやスマホははじめをつけて、時間を決めて。

眼に光が入ることで、メラトニン分泌がおさえられます。特に夜中のゲームは生活リズムを崩します。

⑤ 寝る時は部屋を暗く、そして早起きをする。

これらのことは、大人にとっても、もちろん大切ですが、発育途中の子供たちにとっては、とても重要なことです。スマホの適正利用。そして生活リズムをまもること。きちんと知り、そして子供たちの健やかな成長のためにも、私たち大人がまず気をつけて、伝えていきたいものです。

編集後記

12月に入り、治療室にクリスマスツリーを飾りました。いまは「ED」の電飾が主流ですが、昭和時代のレトロなクリスマスライトを探し出して購入しました。この点滅のリズムが幼い頃の感覚を思い起こさせます。この「懐かしい」という気持ちは島皮質という部分が重要で、母性の発現も同じ部位が関係していると大学の授業で教わりました。懐かしさを感じる部位と、新しく命を育てる部分が同じなのは興味深いです。