



ホームページ

☎ 042-743-3933

つむぐ指圧治療室

二十四節気通信



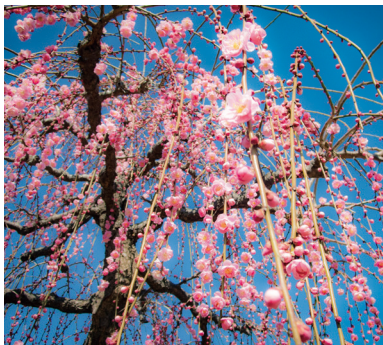
第10号 (令和2年2月4日発行)

「立春(りっしゅん)」(2月4日～2月18日)

春最初の二十四節気。旧暦のお正月

とも重なる事から一年の始まりでもあります。一年の始まりと言うこともあり、豆まきや恵方巻き、イワシは食べたり頭を柵の葉とともに玄関に飾り魔よけにしたり。他にも立春朝搾りの日本酒や豆腐等、前日の節分(大晦日にあたる)を含め様々な風習や縁起のよい食べ物があります。

また「立春大吉」のお札はご存知ですか？禅寺の習慣だそうです。が厄除けに玄関や神棚の目線より高い位置に飾り翌年の立春に貼り替えるそうです。檀家でなくても自分で書いて飾っても効果はあるそうです。その際は神様を傷つけてしまう事になるので、くれぐれも画鋏等で留めない事、ご飯粒や両面テープ等で貼りましょう。



小田原・曾我梅林にて
2018年2月

◆東風解氷 はるかぜこおりをとく

2月4日～2月8日は立春の初候、東風解氷(はるかぜこおりをとく)です。「東風」は「こち」と読み、東から吹く春風の事。暖かい春風が川や湖の解かし始める頃。今年は特に暖冬だからでしょうか、日中は暖かい日もあり寒さの中にも少しづつ春を感じる事があります。七十二候の第一候、いよいよ春の始まりです。

◆黄鶯睨皖 うぐいすなく

2月9日～2月13日は立春の次候、黄鶯睨皖(うぐいすなく)です。鶯が里山で鳴き始める頃。「睨皖」は「けんかん」と読み声が美しい様子を表す言葉です。鶯は早春に鳴き始める事から「春告鳥」の別名があり、その年初めのさえずりは「初音」と言います。

また、鶯色と使われる事がありますが、私自身少し暗めの黄緑色の様な明るい色をイメージしていたのですが、実際はもっと暗い抹茶色ないしは茶色に近い色だそうです。初鳴きを聞いたら、ぜひ一瞥見て確認してみたいなと春を待つ楽しみができました。

◆魚上氷 うおこおりをいずる



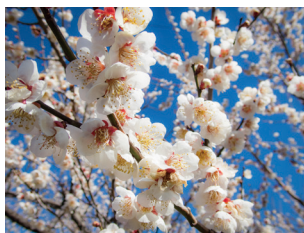
うぐいす

2月14日～2月18日は立春の末候、魚上氷(うおこおりをいずる)です。凍っていた川や湖の氷が割れ、氷下の魚達が氷の隙間から飛び跳ねる頃。うぐいすの春告鳥のように、魚にも春告鳥があり、メバル・ニシン・サワラ・ヤマメ・イカナゴ等が挙げられるそうです。地域によって特色がありそうですね。私は関西の母の知人からイカナゴのくぎ煮が届くと春が来たねと会話をした思い出があります。

どの季節にも思い入れがあります。が、草木が芽吹いていく様子を見ると、特に春はワクワクして気持ちが明るくなり、大好きな季節です。

🌸 おすすめ！小田原・曾我梅林の梅まつり 🌸

これぞ春という満開の桜も好きですが、まだ寒さが残る今の時期、美しい光を感じながら梅の花を見るのも大好きです。今まで見た梅の中で、ダントツに印象に残っているのが小田原・曾我梅林の梅です。JR御殿場線下曾我駅が最寄り駅ですが、なんといまだにSuicaが使えないという陸の孤島ぶり。がんばってたどり着くと、それは見事な梅たちと出会えます。



山の裾の十郎



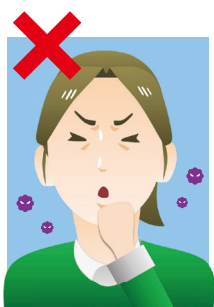
会場周辺は露店もあります



インフルエンザなどの予防のために — 咳エチケット・正しい手洗い —

■インフルエンザ・新型コロナウイルス・・・感染症予防のため基本

例年2月はインフルエンザ流行のピークですが、いま世界は新型コロナウイルスの流行に非常に敏感となっています。薬局ではマスクが売り切れて入荷のめどがたないようです。インフルエンザもコロナウイルスも、飛沫感染と接触感染のふたつの経路で感染が拡大します。この2つをきちんと知り、ひとりひとりが冷静にできることを行なうことが大切だと思います。



咳やくしゃみとともにウイルスが飛散します
(厚生労働省)

■感染予防のための「咳エチケット」

飛沫感染とは感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫とともにウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを吸い込むことによる感染です。咳やくしゃみと共に、ウイルスは2メートルも飛散すると言われています。

3つの咳エチケット



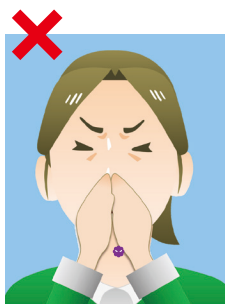
咳が出る時は、マスクをして鼻や口を覆う。隙間がないように注意



マスクがない時は、ハンカチなどで鼻や口を覆う



とっさのときには、手で押さえずに袖で鼻や口を覆う



手についたウイルスがドアやつり革などに付着します
(厚生労働省)

咳をするときに、手で口鼻を抑えることも、あまり勧められません。ウイルスの飛散は少なくなりますが、手にウイルスが付着し、それを広めてしまう恐れがあるからです。そのために「3つの咳エチケット」が大切となります。

■ウイルスをきちんと洗い流すための正しい手の洗い方

ウイルスは手についただけでは感染しません。口や鼻などの粘膜に触れることで感染します。手洗いをきちんと行なうことで、ウイルスを洗い流せ、感染予防となります。



感染予防のための『正しい手の洗い方』



両手のひらをよく洗う



手の甲をよく洗う



片方の手のひらでもう一方の指先や爪をよく洗う



指の間は両手を組んでよく洗う



親指は付け根から回すようによく洗う



手首もしっかりよく洗う

アルコール消毒はあくまで補助的なもので、基本は丁寧な手洗いです。タオルも清潔なものを使用してください。

■水分摂取をこまめに

口や喉に付着したウイルスを洗い流すための「うがい」も効果的ですが、水分摂取をこまめに行なうことも感染予防になります。ウイルスは粘膜から体内に侵入しますが、飲み物とともに胃まで流れてしまうと、胃液の強い酸で無毒化されます。

■感染予防は、基本の徹底

これらの当たり前のことを、きちんと毎日行なえるかどうか大切だと思います。実行するためには、それをきちんと知ることから。正しい知識をもち、自分自身を守るだけでなく、他人への思いやりを忘れない。そんな心がけが、感染予防に一番効果的なのだと思います。

(参考) 厚生労働省「咳エチケット」

編集後記

先日、国家試験対策のための解剖学講座を行いました。私はやっぱり教えることも大好きです。国試はひとつの通過点に過ぎませんが、それでも特別の日であることには間違えありません。学生さん達には、一日一日を大切にしてください。できるだけ知識を吸収しつつ、体調を万全に国試に臨んでもらえたらと思っています。

(黒澤一弘)

つむぐ指圧治療室

検索