

話題

冷え小噺

小林 けさみ¹⁾

Kesami Kobayasi

1) 予防鍼灸研究会会員・鍼灸師 東京都

冷えて思い出すのが、20 年前頃の年末、年末にはいつも 2 子の保育園時代の仲間たちと忘年会をしていた大体 29 日。

休みにして準備をしているところに電話があった。

「腰が痛くて動けない、保険証がないんですが…」 ちょっと意味が解らない。

20 分くらいのところだが出かけることにした。

こんなところにこんな一軒家がという家だった。

中に入ると日本の女性がいて、座ったままの外国の方がいた（カナダの方）。

日本に来て英語を教えるのだが、まだ着いたばかりで仕事先にも行っていないので保険証がないという話、「そうなんですね。私は保険は使いませんので」と話し、

身体を診させてもらう。とにかく足がでかくて冷たい。正直触るのも嫌なほど。

何とか横になってもらい、足を温める、ほとんど手、湧（ほんとはゝ部）泉。

三陰交にはてい鍼も当てた。

何とか少しは温まった。「少し楽なような気がする（もちろん英語で）」ということで明日も来ますと約束をして帰り、次の日もほとんど温めるだけ。

なんだかいいようだった。正月、女性の実家の長野に行ってまたぶり返したということだったが…戻ってきて「鍼効いてました！」と言っていたが温めただけ。

もうひと方、腰が痛いと見えた近所の方も足がとても冷たい。

聞くと屋根の上で雨の中作業をしていたということだった。この時も温めただけ。

足が冷たいと腰が痛くなるんじゃない？これが冷えというもの！と考え始める。

つい最近も 2 週に一度訪問している、なんだか体調がすぐれない（西洋医学では心臓と甲状腺）方が、だいぶ回復してきたのに「腰が痛い」と。これまた足がすごく冷たく温める。本人にも伝え日常も気を付けてもらう。いつも気を付けている方なのだが。この時も

ほとんど温めるだけ。



そんな時に以前一緒に働いていた方から「腰が痛い人がいて」と依頼があった！

92歳だそうだが、しゃんとしていらっしゃるが足が、平たい感じがして冷たい。

やはり温めるだけ1カ月週2回通った。「一皮むけたように体がすっきりしました」と卒業された。冷えは怖い。

ちょっとした心に刺さった言葉なんかも冷えのような気がする最近考える。