



東洋医学と西洋医学の  
専門医があなたの健康を  
サポート

整形外科・リハビリテーション科・外科・内科（消化器・肛門・乳腺・糖尿病・がん）・漢方内科・小児科



### 1月のあいさつ

新年明けましておめでとうございます。以前は、1日違いで年が変わったと言って何がめでたいものか〜と置いていましたが、私も歳を取ったからなのでしょう、新しい年を迎えることができることは実はありがたいことなのだと思えるようになりました。元気に生きていて当たり前という、若い頃には決して考えなかったことです。小学校の同窓会に参加した時に、60人いた同級生のうち6人が亡くなっていたのには驚きました。しかし、それは戦争によるものではありません。一昨年からのウクライナの戦争ではウクライナ・ロシア双方にたくさんの死傷者が出、昨年10月からイスラエルとアメリカによる虐殺行為にさらされているガザの人々は、新年を祝うこともできず、激しい怒りと深く消えることのない悲しみを抱えたまま年を越したことになると思います。

子どもの頃、アメリカによる爆撃や銃撃によってたくさんのベトナム人が殺されるのをニュースで見ながら育った私にとって、今もこうしてアメリカが背後にいて戦争をたきつけているのは、気持ちのいいことではありません。「ソンミ村の虐

殺」・ナパーム弾、北爆……などが否応なく蘇ってきます。

国内では福島原発の核爆発事故による子ども達の甲状腺がんが増え続け、増え続ける放射能汚染水を海に投棄しています。先日、岩手の友人と電話で話したら、地元建設業者の倒産が続いているとのこと。私たちは未だに「復興税」を徴収されているのですが、どこが「復興」しているかと言うと、東京なのです。大企業の内部留保金はよいよ600兆円を超し、麻布台ヒルズなどという64階建て・330mのビルが立ち、さらに2027年度には、東京駅前に地上63階建て・高さが390メートルの高層ビルが立つ予定です。「馬鹿と煙は高いところへ上る」と言われますが、授業料年間1千万円というインターナショナルスクールも誘致されるとか。「国際都市・東京」は、ますます住みにくくなりそうですが、今年6月予定の健康コンサートは、アメリカから音楽を通して平和を願う小さな音楽家たちを招待していますので、元気を出して明るく生きて行きましょう。

2024年は甲辰（きのえたつ）で、「甲」は草木の成長を表す意味があるそうですので、院長の畑も豊作になるかも、です。今年もよろしくお祈りします。（院長）

### 牧先生の食文化講座

「薯蕷芋」、何と読むでしょう。とても難しい漢字ですね。「とろろいも」だそうです。イモには、芋・薯・蕷・蕷の、4つの漢字があります。「薯」は馬鈴薯（バレイショ）でじゃがいものことです。「蕷」は山芋（やまいも）のこと。「芋」という漢字は、全てのイモの総称の漢字として使われますが、狭い意味では里芋（さといも）を表します。「薯蕷芋」に入っていない最後のイモは「蕷」で甘藷（カンショ）、さつまいものことです。ところが「甘藷」と書くことサトウキビも意味します。日常使っている言葉も語源を探ると不思議なことが多いものです。馬鈴薯（バレイショ）とじゃがいもは同じものなのに2つの言葉があるのも不思議です。馬につける鈴に似た形をしているイモだから馬鈴薯で中国から来た言葉、あるいはマレー半島から伝わったマレー薯（シヨ）が訛ってバレイショ（本当?）。片や、じゃがいもはインドネシアのジャカルタから伝わったジャカルタイモがジャガイモになった。本当らしくもあり、嘘くさい感じもするのが語源です。さて、芋は米や小麦のような穀物と違って国家が統制することがありません。小氷河期だった江戸時代後半に救荒（きゅうこう）作物として幕府が奨励したことがあるくらいで、あとは農民みずから栽培技術を研究して来た歴史があります。さつまいもは江戸時代、西日本では琉球いもと呼ばれていました。それが薩摩芋に変わるのは、薩摩藩が1609年に琉球王国に出兵し、支配下に置いてからです。米と小麦は保存が効き、富の蓄積ができるため貧富の差を作り社会を分断しました。それと反対に芋はいつも農民とともにありました。こうして考えると芋は奥が深いですね。

今月の飾りコーナー



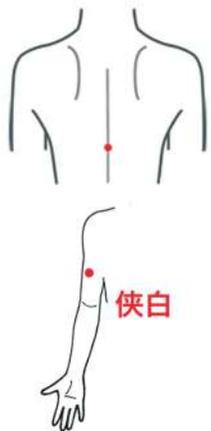
「鶴は千年・亀は万年」  
幼い命が大切にされますように。若い命が無駄に散らされること無いように。命を大切に、と切に願います。  
「良かったなあ」と、心が温くなる事が多い一年であります様に 🍀

### 自分でできる ツボ、マッサージ

#### シリーズ⑩ 咳に効くツボ

※ ツボは、「経穴」ともいい、東洋医学の治療ポイントです。指圧・マッサージ・整膚（皮膚を引っ張る治療法）・円皮鍼（シールについた痛くない鍼）によって、ご家庭や友人同士でも治療できるので便利です。みなさんもやってみましょう。

① 脊中（せきちゅう）：第11胸椎の高さで、ちょうど背中の中あたりです。腰背痛や慢性の下痢にも用います。



② 挟白（きょうはく）：白は肺のこと。挟は「挟む（はさむ）」と同じ。上腕の真ん中付近にあり、肺を挟む位置にあります。

#### お知らせ

#### 1月の休診日

\*21日午前は日曜診療の日です。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

[休診] 祝祭日、学会・研究日  
\*日曜は月1回診療 / 水曜日整形休診  
診療時間  
月～金 9:00～12:30  
(水曜日を除く) 3:00～6:30  
土 9:00～12:30  
2:00～5:00  
水・日 9:00～12:30

1日(月)～3日(水)、13日(土)、17日(水)、26日(金)午後、27日(土)、31日(水)、毎週水曜日午後は休診です。

ご連絡は TEL03-3598-6697 までお電話下さい。