



赤羽牧洋記念クリニック

Akabane Maki Yo Memorial Clinic

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



2月のあいさつ

先月は新年早々に能登半島地震が発生し、甚大な被害をもたらされました。寒さが厳しい中、避難生活されている方々にお見舞い申し上げます。

さて、都会に住んでいると自然を感じる間もなく季節が進んでしまいがちです。古代ギリシャの医者、ヒポクラテスは「人間は、自然から遠ざかるほど、病気に近づく」という金言を残しています。紀元前、今から2500年近く前の医師でさえこんな指摘をしているのです。現代に生きる私たちはどんなに「自然欠乏状態」になっているのでしょうか？一日中電灯の下でPCに向かい、すきま時間に携帯で情報交換を行い、メディアを見る。食事は外食や出来合いの加工食品。これでは当然病気になるってしまいます。

漢方外来をしていると「いろんな検査を他院で受けたけど、体調がすぐれない。痛みが治らない」だから東洋医学で何とかしてほしいという患者さんがたくさんいらっしゃいます。もちろん、医者にとって頼りにされるのはうれしいことですが、そもそも生活習慣や社会環境がそのまま、薬だけで治療するのは限界があります。院長は、本誌裏面で毎回紹介している通り、月数回の畑仕事

事がリフレッシュの機会になってはいますが、忙しいとあまりいけなくて残念がっています。私は、昼休みの荒川土手へのジョギングが息抜きです。自分のできるところで少しでも自然を取り入れることが大事です。

日光浴と運動は体力維持だけでなくメンタルにもいいことは科学的に実証されています。実は、人間の脳に最もいいのは山だそうなんです。森林浴はリラックス効果や免疫力アップにいいことは良く知られています。それだけでなく、舗装されてない地面を歩くことは、脳に知らず知らず適度の刺激を与えて、脳の活性化につながるようです。東京ではどんどん駅前開発が進み、これでもかというほどタワーマンションが作られています。明治神宮外苑では有名なイチヨウ並木を含め、700本以上の高木が伐採されようとしています。まさに「東京砂漠」です。私たちの健康を守るには、都市にあるなけなしの自然を守り、逆に増やしていくことを行政に要求することも重要です。今年は東京都知事選挙があり、告示6月20日、投票7月7日です。ぜひ私たちの意思を投票で表明しましょう。今月もよろしくお祈りします。(副院長)

牧先生の食文化講座

能登半島で大きな地震が起きてから早1ヶ月。元旦の震度7以降も震度2~3くらいの地震が毎日起きています。時に初震の1ヶ月後に起きる地震が、初震を上回ることもあるので、この2月は要注意です。著明なルポライターの鎌田慧(さとし)さんが書いた「日本列島を往く」という本があり、第6巻に「塩と蛸と祭り」と・奥能登珠洲市」が載っています。珠洲市(すずし)は能登半島の先端にあり、そのため奥能登と呼ばれています。珠洲市の出身で、アスナロ農園で働いている方も家族が被災してしまいました。その方の叔母さんは避難所に移ってから亡くなってしまったそうです。救援には最初の72時間が大事と言われます。やはり災害救助隊という自衛隊とは別の組織が必要なんです。本質的に軍隊とは人殺しのためにあるわけですから、そこに莫大な税金を注ぎ込んで「日本を守る」と大見得を切っても、実際は何も守っていません、ただアメリカの古くなった武器を買っているのです。北陸出身の自衛隊員だったたくさんいるはずで、故郷を守るために現場に駆けつけたいと思っ

ているはずなんです。さて、こうしている間にも珠洲市の蛸島漁港で漁師が海に出て、寒ブリの水揚げが始まりました。「漁業は珠洲の宝。終わらせるわけにはいかない。何年かかるかわからないが、仲間と漁業をまた盛り上げる」と話す漁師ですが、地震と津波の爪痕は深く、船が転覆したり岸壁に打ち上げられたりしてしまいました。石川県で最大の漁獲量を誇る輪島市の輪島港では、隆起の影響が深刻で船が出せない状態で、約250隻の多くが、船の底がつかえて動かせない状態だそうです。「船が沖に出られず、漁師は仕事ができない。修繕のめどもたたず、どうしたらいいのかわからない」と悩んでいます。一方、今年も秋田のハタハタが不漁でした。1960~1970年代には年間1~2万トン獲れていたものが、今年は140トンです。ハタハタはどこへ行ったのでしょうか。答えは簡単なんです。沿岸に産卵のために寄って来る魚を毎年一網打尽にしてしまったら、魚がいなくなるのは当たり前です。ハタハタは5年くらい生きるそうです。1才過ぎると成熟して産卵できるそうですが、1年目のハタハタも見境なく獲ってはいけません。鎌田さんの本によれば、奥能登のコウナゴ漁も大漁だったそうですが、今は日本全体のコウナゴ漁が大不漁です。つまり水産庁の仕事がなくなっていくことなのだと思います。これでは漁港が地震から立ち上がるための強力なリーダーシップなど期待できないというものです。

今月の飾りコーナー



毎年十二支の飾りを作ってください。今年は、龍年です。龍は、架空の生き物ですが、弱者の味方で、どんな困難にも立ち向かう、強い精神を表す姿です。

昨年より今年が、笑顔で生活出来るように、社会に目を向けて過ごして行きましょうね😊

自分でできる ツボ、マッサージ

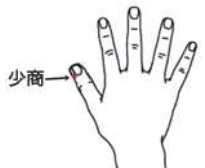
シリーズ⑩④ 感冒に効くツボ

※ 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 大椎(だいつい) : 第7頸椎棘突起のこと。解熱・強壮作用があります。温灸もいいです。日光浴とこのツボの併用はうつ傾向の改善にも有効です。



② 少商(しょうしょう) : 肺経のつぼ。喉(のど)の痛みや咳に使用します。失神の時の救急穴でもあります。



お知らせ

2月の休診日

*18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		

[休診] 祝祭日、学会・研究日
*日曜は月1回診療/水曜日整形外科休診
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

3日(土)午後は整形外科休診、10日(土)午後、14日(水)、28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。