



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



### 3月のあいさつ

温度差の激しい季節に体調がついて行きません。我が故郷、青森では降雪が少なく、例年であれば一面の銀世界だというのに雪が積もっていません。農家は今年の夏はどうなるのかと戦々恐々としています。恐ろしいのは自然ばかりではありません。東北電力は、女川原発2号機を9月ごろ再稼働すると言うのです。2号機は事故が起きた福島第一原発と同型の沸騰水型軽水炉です。中国電力島根原発2号機（松江市）もその1ヶ月前の8月に再稼働を予定しています。この1月に能登半島の地震であれだけ大きな被害が出て、もし能登半島の先端に珠洲原発が計画通り建っていたら、とてつもない被害が起きていただろうことは容易に予想できるのに、金の亡者には何を言っても効きません。発電に必要な天然ガスや石炭の燃料費を月100億円削減できるとそろばんをはじいていて、電力会社にとってはウハウハなのです。

飯田基晴監督の作品に「逃げ遅れる人々」という障がいを持った人々の姿を追ったドキュメンタリー映画があります。2011年の東日本大震災がどんなに厳しい避難生活を強いたか、障がいゆえに必要な情報も得られず、津波から身を守

れず、「周囲に迷惑をかけるから」と避難をあきらめ、市民の姿が消えた避難区域に取り残された人々。

この1月のある日、街を歩いていたら車椅子の女性が歩道に上がることができず、立ち往生していました。後ろから押してあげたら手動の車椅子は意外に重く、私は初めて障がい者の方をサポートすることになりました。車椅子を押して歩道を歩いてみると、道がでこぼこしているうえに、水が車道側に流れるように緩やかに傾斜しているのです。まっすぐ押しているつもりでも車道側に寄って行ってしまいがちです。そう言えば、駅のホームが線路側に傾いていて危険だと障がい者の方が話していたことがありましたね。目の悪い方用のブロックが、車椅子の方には障がいになるということもあります。わずか200mほどでしたが、大変勉強になりました。

原発事故がいつ起きてもおかしくない日本。東日本大震災や能登半島地震から学ぶとは、決して原発を再稼働することではないはず。大きな危機が迫っていると感じるのは私だけではありません。今もよろしくお願いします。（院長）

今月の飾りコーナー



「3つ子の魂百まで」と言われます。多くの人と関わり、沢山の学びをしたら、子ども達の歩める道が明るくなりますね。どの子にも明るい道を歩んで欲しい。子ども達の笑顔が曇らぬように！子ども達の心が曇らぬように！！

### 牧先生の食文化講座

自然栽培全国普及会会長でナチュラル・ハーモニー代表の河名 秀郎（かわな ひでお）さんという方がいます。お姉さんを骨肉腫で亡くしてから、健康と自然の関わりを考え始め1985年より約40年に渡って農薬も肥料も使わない農法「自然栽培」を中心とした事業を手がける会社を立ち上げ、自然と調和した暮らしを提案しています。

私たちは日本の食料自給率が30%しかないことは知っており、非常に危険な状態であると心痛めています。河名さんは食べ物だけでなく、私達の着る物のほとんどが輸入品であることにもっと注意を払って下さいと呼びかけています。なんと「服」の「国産品」が占める割合は1.5%！しかも、製品が日本で作られるから「国産」であって、材料は海外からの輸入品であることも多いのです。うどんの「国内製造」、実は外国産の小麦を国内で小麦粉にただけというのと同じで、本当は「国産」ではないのです。

かつて日本人は、麻・綿・絹を自給していました。しかし、麻は「大麻」として知られるように麻薬のイメージが作られてしまっており、3万7千人いた農家が1948年の大麻取締法によって現在わずか30名となり、麻の栽培は壊滅しました。綿も1896年（明治29年）、紡績業界の輸入関税の廃止要求で外国産の綿花が大量輸入されるようになり、綿の栽培も壊滅状態となりました。絹の栽培についてはご存じの通りです。もうひとつ注意しなければいけないのは、野菜の農薬には敏感な方も、綿の栽培に農薬が大量使用されていることには無頓着であるということです。また、遺伝子組み換えの綿もあります。これらの衣服が私たちの肌に24時間365日触れていたらどうなるのかということ、私たちはもっと考えなければなりません。このことに気づかせてくれた河名さんに感謝です！

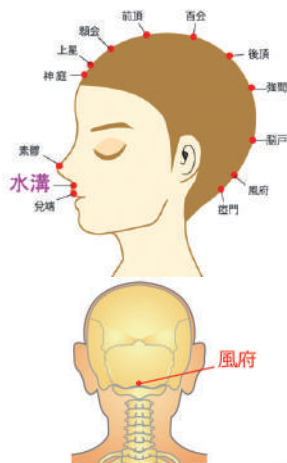
### 自分でできる ツボ、マッサージ

#### シリーズ⑩ 背中このわばりに効くツボ

※ 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 水溝（すいこう）：文字通り鼻の下にある溝。別名「人中（じんちゅう）」ともいい、失神の時の救急穴。

② 風府（ふうふ）：風邪（かぜ）のとき最初に邪気が集まるところ。めまいや後頭部痛にも使います。



#### お知らせ

#### 3月の休診日

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						

\*17日午前は日曜診療の日です。

[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

6日(水)、9日(土)午後、20日(水)、23日(土)午後、29日(金)午後、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。