



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



飯田市毛賀にて  
江戸彼岸桜と南アルプス・仙丈岳

### 4月のあいさつ

お彼岸も過ぎ4月になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。最近、関東でも地震が続いています。元日の能登半島地震以来、全国各地で震度5弱以上の地震は19回起きています(3月末時点)。全国至る所にある原発施設は大丈夫なのでしょうか？能登の志賀原発は長期停止中であつたことが幸いしましたが、外部電源の変圧器の損傷や油漏れなどが起こり、稼働中であれば大事故の可能性もありました。原発の耐震設計は、揺れの勢いを示す加速度(単位ガル)で表され、石川県志賀原発は600ガル、隣の福井県にある原発は、高浜700ガル、大飯856ガル、美浜993ガル、茨城県東海第二原発は約1000ガルまでしかありません。一般の住宅では5000ガル対応も普通になっているのに、原発は1260ガルが限度。つまり震度6強で壊れてしまうのです。今回の能登半島地震(震度7)は、東日本大震災並みの最大2828ガルあつたのですから、あまりに想定が甘いのです。福島第一原発からのALPS「処理水」の4回目の海洋投棄が3月に行われました。ALPS「処理水」と言っても、水に溶けやすい放射性物質トリチウムは除去できなく、他の放射性物質も7割が基準を超えているとされており、世界

中の人々が懸念するのは当然なのです。日本の天然水は軟水といってミネラルの濃度が低く、古来日本人はミネラルを海の幸から補給してきました。また日本には「敵に塩を送る」という言葉があるように、海水塩(ミネラルを抜いた精製塩でなく)を始めとしたミネラルは生命の源です。実は神経伝達・消化酵素・免疫機能にミネラルが重要な役割を果たしているため、ミネラル欠乏は運動器の痛み・しびれ・筋力低下・筋痙攣(けいれん)はもとより、味覚障害・めまい・認知症・発達障害・がん・アレルギー・消化器疾患などすべての病気の原因になりえます。「現代病」が増えている大きな原因のひとつがミネラル欠乏とみている研究者もいます。一方で主要ミネラルのカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などは、加工食品やコンビニ弁当では必要量の半分も補給することができません。日持ち・見た目・安さを重視して、ミネラルを抜いて「アミノ酸・たん白加水分解物」など「うまみ人工添加物」で作られているからです。私たちは、あごだし・煮干しなど小魚、貝類、昆布・海苔などの海藻類をもっと大切にする必要があります。母なる海を汚すなど言いたいです。今月もよろしくお祈りします。(副院長)

今月の飾りコーナー



ツクシにチューリップに  
サクラに…暖かな春の訪れ  
は、心も暖かくしてくれま  
す。被災地に、そして戦地  
に、暖かな春の陽ざしが一  
日も早く届きますように、  
心から願っています。

### 自分でできる「ツボ、マッサージ

シリーズ⑩ 疲労感に効くツボ

※ 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 公孫(こうそん) : 「孫」とは分枝のことで、脾経脈の枝が分かれているところ。おなかの張りなど胃腸の不調にも使います。



② 湧泉(ゆうせん) : 文字通り、気血が泉のように湧くところ。頭痛・不眠・高血圧にも使います。



### 牧先生の食文化講座

驚きました！商品の裏のラベルに、「国産」と「国内製造」があり、その違いも了解していると思っ  
ていましたが……。例えば、「小麦(国内製造)」と「小麦(国産)」の違い。「小麦(国内製造)」  
は、外国産小麦を国内で製粉したもので、「小麦(国産)」は、国産小麦を100%使用したものは、  
もちろん「小麦(国産)」ですが、国産小麦を51%使っていれば、残りが外国産でも「小麦(国産)」  
なのだそうなんです！したがって、「小麦(北海道産)」も北海道産小麦を51%以上使用し、残りが外  
国産でも「小麦(北海道産)」なのです。つまり、表示だけでは100%国産小麦を保証したものは  
ないということです。

蕎麦(そば)の場合は、そば粉が30%以上使用されていれば残りが小麦でも「そば」です。飲食  
店の場合は表示義務がないので、もっとひどく、そば粉10%・小麦粉90%の麺も「そば」です！いっ  
たい私たちは何を食わせてられているのでしょうか。小麦の自給率は13%、蕎麦は22%にすぎません。

食品の表示義務は年々ごまかしが多くなっています。政府が、きちんと規制しようとしなから  
ず。規制緩和の目的は、企業が安全の確保にお金をかけなくてもいいように、企業の責任をあいまい  
なままとし、企業が利潤を上げやすいようにするためです。安倍元首相は「日本を企業が世界一活動  
しやすい国にする」と言ったことがありますが、規制緩和はそのためのものです。企業の責任は株主  
に利益を提供することであり、自然を守ることや労働者の健康を守ることではないという考えが、そ  
の根本にあります。この考えが正しいとするなら、チツソによる水俣病も東電の放射能汚染もその責  
任は問われないこととなります。新しい技術である遺伝子組み換えや遺伝子編集技術による動植物の  
作成が人間に与える影響もなにもわかっていないまま、表示もされずにすでに市場に出回っているの  
です。魚は養殖でなく天然の魚、肉・卵・乳製品は輸入エサではない放牧や平飼いで育てたもの、野  
菜は自然栽培・有機栽培のものを。特に子どもたちには良いものを保証してあげましょう。

お知らせ

### 4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				

\*21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

3日(水)、13日(土)午後、17日(水)、26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。