



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



7月のあいさつ

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

クリニックでは、ビタミンDを上げるために日光浴・魚・舞茸を！と呼びかけて来ました。もちろん、きのこ類では、きくらげや干し椎茸、卵もビタミンDを含んでいるのですが、やはり圧倒的に多いのは魚です。高齢者では、皮膚におけるビタミンD産生能力が低下し、日光浴の機会も減少するため、通常よりも多くのビタミンDを食事から摂取する必要があります。それには何と言っても魚です。四方が海に囲まれ、魚介類に恵まれた日本の伝統的な食べ物です。ところが、日本人の生活に唾する行為を平気でやろうとする者がいます。福島原発の放射能汚染水を海洋投棄する東京電力と政府・経産省です。すでに福島原発から沖合に1kmの海底トンネルを掘り終わっており、この夏（7月か8月かわかりませんが）に海洋投棄を始めるというのです。放射能で汚染された冷却水を、薄めるから大丈夫だと誰が考えてもおかしい考えを強行しようとしています。

有機水銀で海に垂れ流していたチツソのために、どれほど多くの漁民とその家族、そして魚介類を食べた人々が苦しみ、今も生活していることでしょう。水銀も工場から直接垂れ流さないで、海水で薄めてから捨てていたら水俣病は

起きなかったのでしょうか。そんな馬鹿なことはありません。チツソが断罪されたのは、水銀を海に垂れ流したことであって、薄めなかったからではありません。自然界では食物連鎖があります。プランクトンから次第に大きな魚に汚染物質は蓄積されています。今も、まぐろは水銀汚染があるため子どもと若い女性は、食べないほうがいいのです。

「安全だ、大丈夫」「ただちに健康に被害はありません」「丁寧に説明をして行きます」と念仏のように繰り返しているのが東電や政府ですが、こういうのを以前は馬鹿のひとつ覚えと言いました。幸い、良心的な漁師がまだまだいて、全国漁業協同組合連合会（全漁連）は、4年連続で放射能汚染水の海洋投棄に反対決議を上げました。しかし、それでも西村経済産業相は、「福島復興のために」海洋投棄するのだと譲りません。東大法学部を卒業し、すでに60歳。「頭は良い」のかもしれませんが、人間に大切な「心」はどこに行ったのでしょうか。日本の文科省（以前は文部省）の教育は失敗です。

蒸し暑さが続きますので体調に気をつけて、7月19日(水)の健康コンサートに、お知り合いをお誘い合わせの上、ぜひ御参加下さい。今月もよろしくお願いします。（院長）

心の花を咲かせましょう



ペゴニアの花言葉は、一幸福な日々ー この花を、贈って下さったのは、「戦争の無い社会を作ろう。問題があれば話し合いで解決を！」と、世界を駆け巡り、平和運動をされている女性の方です。平和を愛する女性の熱い胸の様な真っ赤な色は、最後の1輪まで褪せる事は有りませんでした。

自分でできる `ツボ、マッサージ

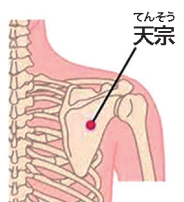
シリーズ⑨7 ばね指に効くツボ

※ 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 内関（ないかん）：手首の「内側にある関所」という意味で、外側にある外関と併用すると良いです。心包経（しんぼうけい）に属し、動悸や精神疾患にも用いられます。



② 天宗（てんそう）：「宗」とは中心という意味で、肩甲骨の中央に位置します。ばね指は糖質をカットし、たんぱく質を十分とると糖化コラーゲンで肥厚した腱鞘（けんしょう）がもとに戻ります。



牧先生の食文化講座

夜間のトイレが近くて困るという方が多いことに驚きます。足腰が弱ることに代表される老化現象ですが、心臓や腎臓、あるいは肺の働きが落ちて来ることにも関係があります。皆さん、深呼吸していますか。歌を歌う方は、よくわかると思うのですが、大きな声や長く声を出す時には、たくさん息を吸う必要があります。ところが小さな息しかしないと肺の容量も小さいままで、肺にはわずかな血液しか循環しません。すると当然おなかと下半身へ血液がうっ滞することとなり、夜、横になってから一斉に心臓に戻って来ますので、腎臓への血液量も増して、夜間の尿量が増えることに繋がります。日中は2～3回しかトイレに行かないのに、夜になると3回も4回も行くと言え人がたくさんいます。日頃から、早歩きなどの有酸素運動を続けることがとても大事です。加えて、夕方の足湯が全身の血流を良くして尿量を増やしてくれるため、夜間頻尿の改善に繋がるそうですので、ぜひ試してみてください。

それでは快眠に繋がる食べ物は何でしょう。①青魚に含まれるDHA、②魚介類に多く含まれるグリシン、③玄米（特に発芽玄米）、雑穀、スプラウトなどに含まれるギャバ（ガンマ-アミノ酪酸）、④牛乳や乳製品、豆・豆製品、バナナ、アボカド、肉類に含まれるトリプトファン、などがあります。頭がスッキリしない・寝ても疲れがとれない・熟眠感がない・やる気が出ないなどの方は、有酸素運動・夕方の足湯、そして、これらの食べ物を摂って睡眠の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

お知らせ

7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					

* 23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

5日(水)、8日(土)午後、19日(水)健康コンサート、22日(土)午後 / 整形外科は休診、28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。