



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

第 33 回健康コンサートより



8月のあいさつ

酷暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。整形外科では、腰痛、首・肩こり、膝痛の患者さんがとくに増えています。こう暑いとクーラーのかかった部屋でじっとしている方も多いことでしょう。しかし、痛いからと体を動かさないと、血液の流れが悪くなり、体も硬くなって痛みが増してしまいます。最近の研究では、運動によって脳からのホルモンや筋肉から分泌される物質が痛みを抑える働きがあることが分かっています。湿布を貼ったり、痛み止めを飲むよりはるかに確実で安全、しかも無料です。簡単にできる運動はたくさんあるのですが、最近特に私が気を付けているのは腹式呼吸です。3年間のコロナ騒動は、在宅勤務などオンライン、マスク、会食での会話の自粛など、生活様式が大きく変化させられました。いつしか呼吸が浅くなってはいないでしょうか？意外と思うかもしれませんが、肺は血液中の酸素と二酸化炭素を交換するため、空気だけでなく血液が大変豊富なところ。日中は体を起こしているため、どうしても足のほうに血液がたまりやすくなります。それを上のほうに持っていくためには、肺の力、つまりは横隔膜の力が大変重要なのです。

普段私たちは意識しなくても自律神経の作用で呼吸していますが、長時間ストレスにさらされると自律神経が失調し、横隔膜が緊張して硬くなります。肋骨の下あたりに苦しくなるのを漢方では「胸脇苦満」といいますが、私も時々経験します。逆に腹式呼吸で意識的に横隔膜を動かしてあげると自律神経が整うのでストレスを緩和できます。先月の健康コンサートで、サックスで応援してくださった 80 代の加藤さんは、今もブローの奏者として様々な演奏活動をされていますが、肺活量の維持が健康に役立っていることは想像に難くありません。

また、健康コンサートを通して気づかされることは、友人や家族との会話や笑い、歌や踊りなど、肺活量を支えるのは実は本来そんなに特別なことではないのですが、高齢で、ひとりで生活していたり、家庭であまり会話ができていなかったり、肺活量が小さいままの生活が多くなっていることです。健康コンサートが終わって帰る方々の笑顔が、いつまでも続くといいのになあと感じます。今月もどうぞよろしくお願いします。（副院長）

牧先生の食文化講座

「食政策センター・ビジョン 21」の安田節子さんが発行する「いのちの講座」というレポートがあります。食・健康・環境について大事な情報を知らせてくれます。最新号には、神経毒を有する農薬・ネオニコチノイドが取り上げられていました。ネオニコチノイド系殺虫剤は、危険な「有機リン系」農薬に代わる、「安全な農薬」として全世界で広く使われるようになりました。欧米では、蜜蜂の大量死を引き起こしていることがわかり、ヨーロッパでは使用を制限し始めています。日本では蜜蜂を始め昆虫が減っているだけではなく、川に流れ込んだネオニコチノイドがさらに湖に滞留し、特に島根県の宍道湖（しんじこ）のウナギは激減してしまったことがわかっています。水道水への影響もあります。昨年 8 月、秋田県中部の水道水から高濃度のネオニコチノイドが検出されました。水田ではカメムシの駆除のために 7～8 月にネオニコチノイドを散布します。水田から川へ流れ出たネオニコチノイドは、川から取水された水道水へ移行し各家庭へ給水されます。8 月の濃度はヨーロッパの規制値の 8 倍を超えていました。

これは秋田県だけの問題ではなく、米作地帯が広く抱える深刻な問題です。

それではなぜ、農家はネオニコチノイドを水田に散布するのでしょうか。皆さんは、日本には米穀検査（べいこくけんさ）というものがあり、生産された米は、品位および成分等の検査を受け、1 等級・2 等級・3 等級・規格外に選別されていることをご存じでしょうか。カメムシによる「斑点米」などの着色粒が、1000 粒に 1 個までは 1 等米、2-3 個入ると 2 等米、それ以上は 3 等米に格下げされます。当然、1 等米のほうが、値段が高くなるので農家は必死にネオニコチノイドを散布することになります。そんな厳しい検査はやめてくれという声も根強いのですが、農水省は、基準を緩和すると農家は農薬を使わなくなって、米の品質が下がるから基準は変えられないと言うのです。ちなみに、外国からの輸入米の場合、1000 粒に 10 個までは 1 等米と認められるそうです。農水省は、農薬省と名前を変えたらどうでしょうか。

お知らせ

8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		

* 20 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

9 日(水)、13 日(日)～16 日(水)夏休み、25 日(金)午後、毎週水曜日午後は休診、31 日(木)内科は午後休診です。

ご連絡は TEL03-3598-6697 までお電話下さい。

今月の飾りコーナー



今年の夏は、特に暑い様です。暑さ対策を取りながら、この夏を乗り越えて行きましょう😊

朝顔は、盛夏の花。朝の陽射しを浴びて、愛らしい姿を見せます。ほんの短い時間ですが、一杯花を咲かせるのです。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ 98 膝関節痛に効くツボ

※ 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 鶴頂（かくちょう）：鶴の頭のてっぺんを意味します。そうしてみれば膝蓋骨（お皿の骨）が鶴の顔で、膝蓋腱は鶴のくちばしに見えませんか。



② 手三里（てさんり）：肘髁（ちゅうりょう）から“三寸”のところという意味です。曲池（肘窩横紋の外側）からは二寸で 3 横指の距離です。手三里は YNSA（山元式新頭鍼療法）の膝痛穴とほぼ一致しています。

