

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

長野県南アルプス・仙丈岳にかかる虹

10月のあいさつ

長い残暑が過ぎ、ようやく秋らしくなってきました。スポーツの秋とは言っても夏バテが長引いて急には動けないという方も多いことでしょう。整形外科では、起き掛けや動き初めに腰が痛い、脚がしびれるなどの訴えが多く、それらは仙腸関節障害によるものが最も多いです。外出せずに座ってばかりの生活で骨盤周囲の筋肉が硬くなってしまっているのです。

ところで皆さんは「新型栄養失調」という「現代病」をご存じでしょうか。具体的にはミネラル不足とビタミン不足です。神経が正常に働くためには亜鉛・鉄・カルシウム・マグネシウム・銅をはじめ数十種類のミネラルが充足していることが重要です。ところが加工食品の多くはミネラル欠乏食です。下茹でした惣菜・カット野菜・精製食材（精製小麦粉・上白糖・精製塩・サラダ油）・純水仕立ての清涼飲料水は代表的なミネラル不足食品です。また冷凍食品・練り物・加工肉の添加物に含まれるリン酸塩は、食物のミネラルと結合して腸管からのミネラル吸収を妨げてしまいます。それから、運動器の痛み・しびれと最も関係するのはビタミンB欠乏症です。特にB1は脚がむくんでしびれるので昔から脚気と呼ばれ、ひどくなると脚気心(かっけしん)という心不全になり命を落とすことさえあります。

私は外来で「雑穀・玄米・二八そば」と呪文のように唱えています。白米だとビタミンB1の78%が消失しています。せめて5分づき米を食べてほしいのです。米ぬかと胚芽の部分にはフィチン酸やレシチンが豊富で、抗がん作用・認知症予防・記憶力強化の効果が認められています。

戦後、アメリカは、「米を食べると頭が悪くなり、パンを食べると頭が良くなる」と余剰小麦を日本に大量に輸入させ、食料をアメリカに依存するようにさせました。今や食料自給率は先進諸国の中で最低の37%です。東大の鈴木宣弘教授は『世界で最初に飢えるのは日本』と言う本を書いて警告していますが、農水省の『食料・農業・農村白書』によれば、日本政府は食料危機になったら畑にみんなで芋を植えて主食にする作戦のようです。

先月、オーストラリアでオスプレイがまた墜落し、3人が死亡、5人が重傷を負いました。こんなものを日本はたくさん買い込んで超低空飛行訓練を開始しています。かつてファントム戦闘機が横浜で墜落して母子3人が亡くなった事件を忘れたのでしょうか。

今年もあと3ヶ月となりました。少しでも良い世の中になりますように。今月もよろしくをお願いします。(副院長)

今月の飾りコーナー



赤と白のコスモスが仲良く並んで咲いています。暑く長かった夏も終わりホッとしています。何時も二階の待合室に「皆さんに見て貰えたら嬉しいわ」と言って、飾ってくださる方がいらっやいます。春夏秋冬の風物詩を何年も！何時も有難うございます*＊

自分でできる「ツボ、マッサージ」

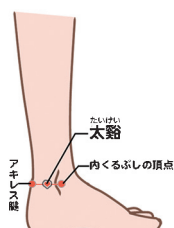
シリーズ⑩ 月経困難症に効くツボ

※ 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 三陰交（さんいんこう）：
三つの陰経脈（脾経・腎経・肝経）が交わる場所です。とくに肝経（かんけい）はストレスや血の流れに関わります。



② 太谿（たいけい）：
腎経のツボです。腎水は足底の湧泉（ゆうせん）穴から湧き出て、太谿という“大きな渓谷”に流れ込むという意味です。人間の体も自然界の縮図なんですね。自然を大切に！



牧先生の食文化講座

北から流れて来る海流は「親潮」と呼ばれます。反対に南から来るのは「黒潮」。沖縄などの海がコバルトブルーと呼ばれる透き通った美しい海なのに比べて、北の海は、透明感に欠けます。この違いは太陽の違いなのかと思っていたら、「親潮」のプランクトンの量がとても多いからなのだそうです。塩分濃度も違いがあって「親潮」のほうが低く、それらが魚の量の違いを生み、たくさんの魚を育てるので「親潮」と名付けられたそうです。「親潮」と「黒潮」がぶつかる岩手・宮城の三陸沖は世界的漁場です。そんな所に福島原発の放射能汚染水を投棄するのですから、東電と日本政府は狂っているとしか言いようがありません。そこで、鰹（かつお）について調べてみました。鰹の寿命は6年以上で8～12年と言われています。南の海で生まれ、日本近海に北上して来ます。1年目で40cm、2年目で65cm、3年目で70cmまで成長します。日本に来るのは2歳魚くらいまでで、高齢になると太平洋中央部に集まって行くそうです。沖縄では2月頃には釣れ始め、鹿児島・高知では春、伊豆から北は初夏から秋になります。初鰹はやせていて脂が少なく、6月頃に房総半島にやって来る鰹が鰹節に向いています。好適水温が19～23度なので、9～10月頃に北海道の近くまで行って水温が冷たくなると南へ帰って来ます。これが「戻り鰹」で脂が乗っておいしいとされます。帰る時は、体も大きくなって泳ぎも速く、しかも北へ行く時はやや沿岸を通るのですが、帰りは沖合の数百メートルの深さを泳ぐのでなかなか獲ることが難しくなります。こうしてみると、日本に来るのは1～3歳魚なので、あまり放射能の食物連鎖はないかなどと考える今日この頃です。ちなみに鰹の鮮度の落ちは速く、江戸時代、一般の人は鮮度落ちした安いものを食べたので蕁麻疹に悩まされたようです。

お知らせ

10月の休診日

* 22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	30	31				

[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

11日(水)、14日(土)午後、25日(水)、27日(金)午後、28日(土)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。