



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



長野県上伊那郡箕輪町

11月のあいさつ

皆様、こんにちは。夏から秋を通り過ぎて一気に冬かと思うくらい気温が下がったかと思ったら、またしばらくは過ごしやすい日が続いています。いかがお過ごしでしょうか。

この9月、認知症の新たな点滴薬レカネマブが承認されました。認知症の新薬と聞けば、誰もが大いに期待するでしょうが、事は簡単ではありません。この薬は重大な副作用を持っているのです。それは治療を受けた約2割の人が脳浮腫と脳出血を起こすことがわかっているのです。2割もの人が脳出血とは事はおだやかではありません。それでは、認知症へ驚くべき効果があったので厚労省は承認したのでしょうか。いえ、点滴を受けた27%の人は、認知機能の低下が少なかったというだけなのです。レカネマブが脳に蓄積したアミロイドβを取り除くというのですが、アミロイドβは、認知症を引き起こす原因のひとつではありません。それよりもクリニックでも扱っている「フェルガード」というサプリメントのほうが、効果が優れています。こちらは脳神経細胞の髄鞘（ミエリン）の脱落を予防します。世界の流れは、このミエリン鞘にあります。その中で効果が怪しい新薬の承認は、開発した会社がアメリカのバイオジェンというベ

ンチャー企業であることに理由があります。新型コロナの怪しげなワクチンと同じ理由です。当院では、新型コロナのワクチンと同様、この認知症の新薬も使用しませんし、お勧めもしません。認知症予防の基本は、運動（早歩きや有酸素運動）と社会との繋がりを保つこと、このふたつです。

こんな新薬に大事なお金を浪費するよりも、今や子ども達の成長に悪影響を与え、がんの発生などで私たちの健康に重大な影響を及ぼしつつあるPFAS（水道水中のフッ化化合物）の使用を中止し、人々の体内への残留状態を早急に調べる必要があります。在日米軍基地や自衛隊基地、化学工場の周辺の地下水、東京湾や河川の魚介類への影響などを徹底的に調べなければなりません。沖縄では飲み水の浄化に活性炭を導入していますが、政府からの支援もなく大きな負担になっています。厚労省も都も、アメリカの新薬の承認や神宮外苑の大木の伐採と再開発に忙しく、人間の健康を守ることは二の次です。おかしな世の中になったものです。取り返しのつかなくなる前にみんなに気づいてほしいものです。今月もよろしくお祈りします。（院長）

牧先生の食文化講座

今年の栗はおいしくない！栗好きの私は、早生（わせ）の栗が店に並ぶとすぐ買い求めるのですが、ほくほくした甘みがないどころか、変な味がして、実の周辺が変色してしまっています。水に入れるとプカプカ浮かぶ栗が非常に多く、中身が軽くなっています。早生の次に中生（なかくて）の栗、そして晩生（おくて）の栗と続きます。期待できるでしょうか。

今年は、高温続きで雨が少なかったため果樹にとっても厳しい年でした。いつもはおいしい栗ですが、なぜ今年はおかしいのでしょうか。野菜栽培で肥料をやるのは常識になっていますが、果樹栽培でも同じなのです。収穫が終わったら「ありがとう」とか「ご苦労さん」の意味で「お礼肥」を上げるのです。また栽培の途中で追肥（ついひ）をすることもあります。肥料の中心はチッソです。吸収されたチッソは植物ホルモンや栄養になり植物を成長させます。チッソが十分に利用され植物体内から消えてしまえばいいのですが、残ったチッソはアンモニアとして残留します。これがまずい味の正体なのです。「えぐみ」です。害虫と呼ばれる虫は、アンモニアが残った植物や実を食べに集まってきます。過剰なアンモニアが残っている植物や実、人間にはわからない波長や匂いを出しており、それを昆虫は感知するのでしょうか。今年の高温と雨不足は、果樹の順調な成長を阻害したため、チッソが栄養や植物ホルモンとして十分に利用されず植物体内に残ったのでしょうか。これと対照的に肥料をやらないうちで育った「山栗」は、チッソ残留がないので美味しいのです。ただ、剪定もしないので小さく食べづらいですが、栗もいろいろ品種があり、「銀寄（ぎんよせ）」という栗は、江戸時代の飢饉の時に銀貨を使って高値で取引されたことから名付けられたそうで生産量は第2位。1位は「筑波」、3位は「丹沢」です。

お知らせ

11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		

*26日午前中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

8日(水)、11日(土)午後、22日(水)、24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。

今月の飾りコーナー



柿を見ると思い出します。今は亡き福島の友人が、寒くなると「福島からの贈り物だよ」と、干し柿を持って来てくれました。毎年、叔母さんの家で柿を軒下に吊るして、干し柿を作るのだそうです。甘くて美味しかったなあ ☺
自然からの恵みを大切に、生活をしていきましょう。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ⑩① 不眠症に効くツボ

※ 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 百会（ひゃくえ）：頭のでっぺんにあり、たくさん（エネルギー）が集まる場所で、鎮静・降圧作用があります。頭痛・めまい・鼻づまりにも使われます。



② 天柱（てんちゅう）・風池（ふうち）：首こりを伴う風邪の初期にも使われます。朝に太陽の光を浴びると脳のタイマーがリセットされ、15時間後に眠気が来るようになっています。寝る前のスマホやPCはご法度です。

