

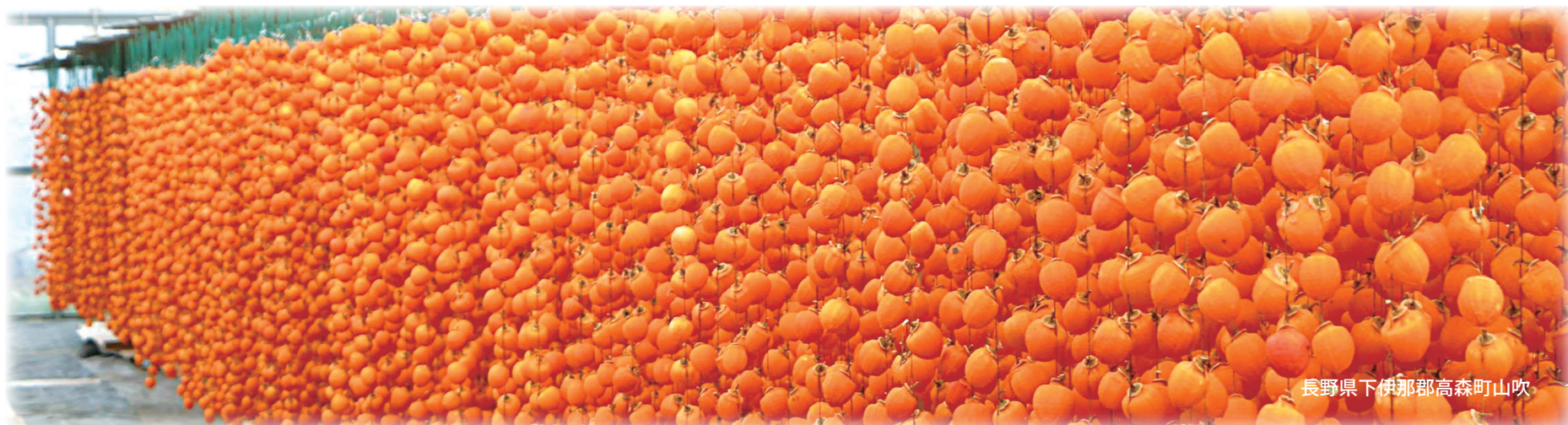


赤羽牧洋記念クリニック

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



長野県下伊那郡高森町山吹

12月のあいさつ

今年もあとわずかとなりました。今年は残暑が長かったので秋を十分楽しむ間もなく、あっという間に冬になった感じがします。寒いと外出もしたくなくなるかもしれません。整形外科で多い腰痛と首肩コリの原因の一つにデスクワークなどの座りすぎがあります。コロナ禍ですっかりテレワークが定着して移動する時間も減ったこともあり、日本人の座りすぎは世界平均が5時間なのに比べ、トップクラスの7時間です。最近の研究では、日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%上がるという報告があります。実に5時間未満に対して9時間以上では30%も死亡リスクが上がってしまいます。私も他人ごとではないので、診察中に体操を患者さんに指導するついでに、自分もなるべく立つようにして座りすぎに注意していますが間に合いそうにありません。そこで昼休みにジョギングするなど、せめて休み時間は運動するようにしています。海外の最近の研究では毎日20分強の軽く息の上がるくらいの運動がいいとのことですので、やはり運動は大事ですね。食事では、種子を丸ごと食べることが大事です。具体的には白米・白いパン・白い麺（黄色い中華麺も）でなく、玄米・全粒粉のパン・二八そば、ナッツ類。種にはその植物の生命力の源がすべて入っているのですから、人間にとっても必要なミネラル、ビタミン、アミノ酸、油

脂などが豊富です。漢方医学では生命力を養い老化を防ぐことを「補腎」といい、胡麻・クコの実・胡桃・栗などが、補腎作用のある代表的な種実類の食品です。

1年前にウクライナで戦争が始まり、2度目の冬を迎えました。ウクライナの死傷者は約50万人、ロシアは8万人とされています。戦争が長引くほど犠牲者が多くなるのはどの戦争でも同じで、早く停戦になればいいなと思っていたら、今度はパレスチナで戦争の再開です。第一次大戦前までは、イスラム教徒もユダヤ教徒もキリスト教徒も仲良く暮らしていたのに、イギリスが人工的なイスラエルという国を作ってから、戦火がパレスチナに巻き起こるようになりました。欧米が推すイスラエルの爆撃で1万4500人の人が亡くなり、そのうち子どもが6000人、女性が4000人と言います。病院長まで拘束されました。

旧約聖書の一節に「災いだ、不当な法律を制定する者、抑圧的な命令を下す者、貧しい者から権利を奪い、虐げられた民から正義を奪う者、夫を亡くした女を餌食にし、父のない者から奪う者。口ではわたしに近づき、口先ではわたしを敬うが、その心はわたしから離れている。」とあります。つまり、イスラエルのやっていることは聖書にも反しているのです。戦争は早く終わらせなければなりません。今月は平和を願う健康コンサートもあります。今月もよろしくお願いします。（副院長）

牧先生の食文化講座

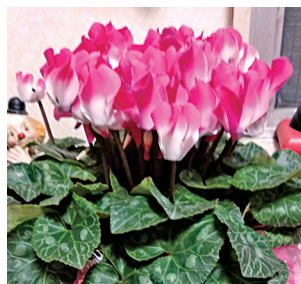
大麻を混ぜたグミを公園で配っていた人がいて、普通のグミと思って食べた人が、具合が悪くなったというニュースがありました。アメリカでは州によっては大麻が解禁されており、大麻を混ぜたグミを子どもが誤って食べてしまうという事故が増えています。アメリカは病んでいますよね。日本でも大麻を混ぜたグミ・クッキー・はちみつ・キャンディー・チョコレートなどを買うことができます。この場合の食用大麻を「エディブル」と俗称しています。エディブルとは英語で「食べることができる」という意味で語源はラテン語です。食べることができる＝イータブルとは語源が違い、こちらはゲルマン語のようで、腐っていないから食べれる、まずくないから食べれるという意味で、食用という意味とは違うようです。

日本では、エディブルフラワー＝食べれる花としては、もっぱら食用菊ですが、塩漬けした桜の花や葉も使われます。しかし、驚いたことに食べることができる花というのは実に多彩なようです。普段は観賞用に栽培しているものの中に、たくさんの食べれるものがあるようです。食用バラ・チューリップ・百合・朝顔・カーネーション・コスモス・千日紅・マリーゴールド・サルビア・ピオラ・パンジー・キンモクセイ、さらに花のことに詳しい人なら知っているインパチェンス・ペゴニア・ペチュニア・ペンタス・ストック・ゼラニウム・カレンジュラ・プリムラなど。今年、友人のアスナロ農園では花オクラを栽培していました。野菜の花ではズッキーニ・キュウリなども食べれます。

エディブルフラワーは、本来は食べることで、食卓に彩りを添えるためのものだったのでしょう。食用バラは中国では歴史が古いのですが、日本では生の花びらを散らしたサラダ・ヨーグルト、バラのジャムとして食べることが多いようです。

なお、水仙・紫陽花・カラー・桔梗・アネモネなどは人体に有害なので食べないで下さい。

今月の飾りコーナー



知人から、シクラメンが届けられました。インディアカという種類だそうです。ピンクと白の混色がバランス良く色づいて、とっても愛らしい花です。お互いを認め合い、寄添いながら色づいている様で、心が明るくなります。力を合わせることは、両者が元気になることですね ☺

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ102 冷え性に効くツボ

※ 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 太衝（たいしょう）：足背動脈が「太く衝動（拍動）する」という意味。鎮静作用があり、頭痛・のぼせ・めまい・不眠にも用いられます。



② 三陰交（さんいんこう）：更年期障害など女性の体調不良には必ずと言っていいほど使うツボです。アレルギー体質改善作用もあります。お灸もおすすめです。



お知らせ

12月の休診日

* 24日午前中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

1日金午後、6日水、9日土午後、20日水健康コンサート、27日水午後～2024年1月3日水、毎週水曜日は休診です。

ご連絡は TEL03-3598-6697 までお電話下さい。