



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



### 6月のあいさつ

田植えも終わり、これから本格的な夏の到来となりますが、いかがお過ごしでしょうか？さて、国立大学授業料が4月から約53万円から約64万円へ20%も値上げになりました。それどころか文科省の中央教育審議会では、国立大学の授業料を今の3倍の150万円にした方がいいという委員が出る始末。国から大学への今年度の運営交付金は1兆784億円で、1600億円も減額されています。一方でコロナワクチン6653億円分、コロナ内服薬3000億円超の廃棄で計1兆円の無駄使い。防衛費はGDP比1%弱（約5兆円）だったものが1.6%（約8.9兆円）へ増額。日本はアメリカにお金を巻き上げられているのです。約2兆円あれば大学生260万人全員の授業料無償化が実現可能です。約4000億円あれば、小中学校の給食費も無償化できます。要は誰のために税金を使うかなのです。

ところで、健康長寿のために運動が欠かせないことは誰もが知っていますが、体調を整えるホルモンが分泌される最大の器官が筋肉であることをご存じでしょうか？50歳代から多くなる変形性膝関節症を例に挙げます。関節表面を覆っている軟骨は老化で少しずつ剥がれ落ち、微細な削りかすは炎症を引き起こします。過剰な炎症はさらに軟骨の老化を速めてしまいます。一方で筋肉からはマイオカインという炎症をコントロール

するホルモンが分泌されます。適切な運動療法が痛み止めと同等の効果があることは以前から知られていましたが、最も確実に副作用のない消炎鎮痛薬は筋肉から分泌されるということなのです。実はこのマイオカインは、慢性炎症を抑えるだけでなく、血管や神経細胞の再生・血糖降下・がん細胞のアポトーシス（自死）を促進する作用があり、動脈硬化・脳梗塞・認知症・糖尿病・がんなどあらゆる病気の予防や改善に効果があるのです。まさしく「百薬の長」、秦の始皇帝も探し求めたという幻の「不老長寿の妙薬」が筋肉にあったのです。灯台下暗しですね。ただし、筋肉をつけようと思って闇雲の激しい運動は組織を障害する活性酸素を高めてしまい、かえって逆効果です。家事や通勤、休み時間のウォーキングなど日々の軽く息が上がるくらいの有酸素運動が有効です。また筋肉の材料となるたんぱく質の摂取も欠かせません。筋肉の生成を補助するビタミンBは豚肉・鶏肉・赤身の魚（カツオ・マグロ）が、筋肉の萎縮を防ぐ効果のあるビタミンDは魚介類（サケ・イワシ・サンマ）とキノコ類（マイタケ・干しシイタケ・乾燥くらげ）が豊富です。

今月は健康コンサートもあります。音楽を通して心もリフレッシュ、夏の暑さも乗り切っていきましょう！今月もよろしく願います。（副院長）

### 牧先生の食文化講座

「フードテック」という言葉をご存じですか。フードは食べ物、テックはテクノロジーで最新のテクノロジーで新しい食品や調理法を作り出すことだそうです。植物性たんぱく質から肉を作ったり、植物・藻類・昆虫などの代替たんぱく質に関する技術開発のことです。昆虫食については、すでに自販機でも販売されているようで（私は見たことも食べたこともありませんが）、「コオロギは地球を救う」をキャッチフレーズに、無印食品が「コオロギチョコ」「コオロギせんべい」を開発したそうで、ほかにもネットを見ると、「バツミックス」「冷凍タガメ」「サナギ・幼虫ミックス」などという「食品」が販売されています。これを「自然食品」と呼んでいます。私には不自然食品にしか思えません。しかし、「フードテック」という分野はもっと大規模で深刻なものです。農林水産省が、産学官連携による「フードテック官民協議会」を立ち上げて補助金をつけていますが、その研究たるや、光合成で育つ藻類を栄養源にしてウシなどの細胞を培養する技術、人工的にステーキ肉を作り出す技術、植物原料を使った養殖飼料の研究（魚に野菜を食べさせる！）、遺伝子工学で速く成長するサバなど、企業による食の支配と大きく関わっています。反自然のオンパレードですね。今後20年で農家が120万人から30万人へ減少してしまうことは、企業にとっては大きなビジネスチャンス！なのです。政府は、農家や農村を大事にするために法律を作ってお金を使うのではなく、「農政の憲法」と言われる「食料・農業・農村基本法」を変えてしまい、家族農業や有機農業を日本には必要ないものとして一層農業の衰退を加速しようとしているのです。杜甫の「国破れて山河あり」どころか「国栄えて民滅ぶ」なのです。

今月の飾りコーナー



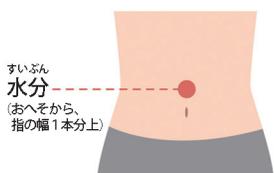
パッチワークでバラの花！チュリップの結び紐。愛らしい巾着の袋です。娘が幼い頃、宝物を手提げ袋に入れて「さあ、行こうっ！」と、出かけた姿を思い出しました。お気に入りのクロちゃん人形に、大好きなアメ・他は何を入れてたかなあ？自分の大切な思い出を、心の中の巾着袋にしまっておきましょう。

### 自分でできる `ツボ、マッサージ

シリーズ⑩ 胃腸障害に効くツボ

※ 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 水分（すいぶん）：清（小便）と濁（大便）を分けるところ。便秘、腹部の張り感、嘔吐、下痢に用います。



② 天枢（てんすう）：北斗七星の中国名は天枢、璇（せん）、璣（ぎ）、樞、玉衡、開陽、搖光の7つ。天枢は北極星に一番近く、胃腸を調える中心的な働きがあるツボでもあります。臍を北極星に見立てているのでしょう。



お知らせ

### 6月の休診日

\*23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						

[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(土)午後、12日(水)、26日(水)、27日(木)健康コンサート、28日(金)午後、隔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。