



# 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

### —「新世代 友情は 音楽と共に国境を越える」— アメリカより若きミュージシャン来日 第35回健康コンサート



### 7月のあいさつ

蒸し暑いですね。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。気温30度、湿度60%というのは、かなり体にこたえます。昔、街には必ず大きな樹が生えていて、地下水を吸い上げ空中に散布してくれていたのが、気温が2-3度下がっていました。河を渡る風も同じです。地面にも草が生え、照り返しを防いでくれていました。ところが、大都市・東京の都市計画は、緑なき都市計画で、ますます破綻に向っています。年々住みにくい街ナンバーワンになろうとしているのです。黒いアスファルトは太陽熱を吸収し、夜間に熱放射するので夜にも気温が下がりにくいです。そのため1日中エアコンが必要になり、外気温は上がったまま朝を迎えます。電気代が上がって喜んでいるのは原発事故を起こしても生き残っている東電だけです。今、気温を下げてくれるのは雨だけです。歌の文句ではありませんが、こんな東京に誰がした、です。こんな有様なのに、まだ神宮外苑の樹を切り倒し、テニスコートと高層ビル建設の計画を推し進め「住み良い東京」とうそぶいている方々がいます。「一将功成りて万骨枯る」

です。  
こんな東京ですが、先月の健康コンサートにはアメリカから素敵なお客様がたくさん来てくれました。楽器を習い始めたばかりの子どもさんもいたのですが、一生懸命弾いてくれました。アメリカはネイティブアメリカン（私たちがインディアンと教えられていた元々アメリカに住んでいた人々）以外は、みな移民ですから、子ども達の出身国は実に多岐にわたるわけです。その元の国々の音楽を取り上げ、平和と友情が音楽とともに国境を越えて広がるように願いをこめて演奏してくれました。アメリカ東部から飛び立ってからも14時間もかかります。搭乗までの待ち時間、到着してから荷物を受け取ってゲートに出て来るまでの時間。もう考えただけでも疲れてしまいそうです。しかも、熱暑とひどい湿気の時期です。どうか帰国してからも体調を崩さないで健康に育って下さい。みんなが大きく育つ頃には、もう少しましな世界になっているでしょう。たくさんの平和の使者さん達、ありがとう。(院長)

### 牧先生の食文化講座

6月23日は戦後79年目を迎えた「沖縄慰霊の日」でした。赤ちゃんや子ども達を含め、沖縄住民9万4千人が亡くなりました。実に4人に1人が犠牲になったのです。「沖縄慰霊の日」には、「魂魄（こんぱく）の塔」や「摩文仁（まぶに）の平和の礎（いしじ）」に早朝から多くの遺族や親族らが訪れ、「今年も来たよ」と花や果物を手向けます。こうして戦争を忘れず、小さな子ども達に戦争の記憶を繋いで行くことは本当に大切なことです。沖縄に「月桃（げっとう）」という歌があります。海勢頭 豊（うみせど ゆたか）さんの作詞・作曲によるもので、沖縄では小学校でも歌われるそうです。海勢頭さんは1943年の生まれで81歳になります。「月桃 白い花のかんざし 村のはずれの石垣に 手に取る人も今はいない ふるさとの夏」と歌い、帰って来ない人々に想いを寄せています。歌詞にもあるように月桃の花は白色です。沖縄がまだ大陸と繋がっていた頃から自生するショウガ科・ハナミョウガ属の植物で、花・葉・根など全草が利用されます。本州では全く見ることのない沖縄独特の植物です。葉は抗菌作用があり、沖縄のお餅（ムーチャー）は月桃の葉で包んで蒸します。「月桃」の名からすると「桃」のように食べれそうですが、全く桃とは違います。「月桃」は台湾の言葉に由来しているらしいですが、ネットで調べてもすっきりと納得できる説明はありませんでした。花は秋には実となり、カラカラになるまで干して殻がパカッと割れて中の黒い種が見えるようになったら、お湯に入れて月桃茶として飲むことができます。花は白色ですが、お茶は綺麗な赤い色になります。沖縄に想いを寄せて一度飲んでみたいものです。

院長畑から



6月30日の栗の木の様子です。黄緑の若々しい栗たちが、姿を見せていました！

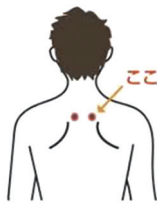
院長が借りている畑は、とっても風が強く木も斜めになる程です。その中でも、しっかりと実を付けてくれました！栗さん、風にも負けず頑張ってね！\*\*\*

### 自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ⑩ 副鼻腔炎に使うツボ

※ 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 風門（ふうもん）：風邪などに対して体表の防御機能を高めて追い払う作用があります。アレルギー疾患にも用います。



② 印堂（いんどう）：古代中国で化粧として紅の印をした場所。後鼻漏（こうびろう）など鼻の症状以外にも不眠や頭痛に用いられます。



お知らせ

### 7月の休診日

\*21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

6日は整形外科休診 / 内科午後休診、10日(水)、24日(水)、26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。