



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



### 8月のあいさつ

暑い日が続いていますが水分を十分補給して脱水症や熱中症にかからないようにしてほしいものです。この暑さは気候変動によるものでどうしようもない思いがちですが、地球全体で見ると、むしろ寒冷化しており、南極の氷も増加しているそうなのです。それでは、一体この蒸し暑さは何なのでしょう。それは、際限もなく増え続ける高層ビル群が海風を遮り、東京をヒートアイランドにしているのです。

さて、糖質たっぷりの清涼飲料水は急激に血糖が上昇するため、すい臓から血糖を下げるホルモンであるインスリンが一度に大量に分泌され「反応性低血糖」になる危険性がありますので、できれば麦茶やミネラルウォーターにしてください。そもそも人類史のほとんどが狩猟・漁業・採集の時代だったので、タンパク質や脂質の方が主食で、脳は糖を「貴重なもの」と認識する仕組みになっています。糖は脳からドーパミンという報酬ホルモンを分泌させて幸せな気分になる一方で、反応性低血糖になったときに自律神経が乱れてイライラ・疲労感が強くなり、また甘いものが欲しくなるという悪循環におちいります。これは一種の「糖質中毒」でニコチン・アルコール・麻薬中毒とさして変わりがないのです。さ

らに糖質過剰で問題なのは、AGE といわれる極めて悪性の老化促進物質を作ることです。骨・軟骨・靭（じん）帯・筋肉といった運動器の組織にはすべてコラーゲンがたくさん含まれていて、コラーゲンに AGE が蓄積することで老化が進みます。私が整形外科外来でよく見る、指の引っ掛かりを生じる“バネ指”、指の第一関節の腫れや痛みを生じる“ヘバーデン結節”、脊柱管内の靭帯の肥厚で神経を圧迫して起こる“腰部脊柱管狭窄症”などは代表的な AGE 蓄積による疾患です。

東京の抱える問題は蒸し暑さだけではありません。水メジャー（水をビジネスにして儲ける世界的大企業）が日本の“水道民営化”を狙っており、東京都も民営化推進のようです。東京の水道は、東京都水道局と東京水道株式会社が管理運営していますが、2022 年度から 23 区内の料金滞納者への催促を訪問から郵送にしたために水道停止件数が 10 万 5 千件から 18 万件に増加しているのです。民営化と聞くと聞こえはいいですが、人の命に直結する事業や必需品を営利企業に私物化させるということです。10 月から定形郵便物が 84 円～ 94 円が一律 110 円へ、はがきが 63 円から 85 円へ大幅値上げ。政府も都も「企業の儲けファースト」です。私たちの生存権を守り、健康と命が第一の社会にしないでなりません。今もよろしくお願い致します。（副院長）

今月の飾りコーナー



暑い暑い毎日ですが、皆さんお元気ですか！

屋上の朝顔が朝早くに、一つか二つ花を咲かせています。涼しくなったら沢山の花を咲かせてくれますから、コントロールしながら咲いているのかなあ？

もう暫く続く暑さです。皆さんも体調管理に気を付けてお過ごし下さい。

### 牧先生の食文化講座

先日、友人が借りている区民農園へ手伝いに行ってきた。春には草のない状態で、収穫は期待薄かなと思っていたのですが、植えたジャガイモは結構うまく行き、子どもさんを連れてお母さんも来て収穫を楽しんでくれたそうです。本当なら、「同じ場所に同じ野菜を植える」というのが原則なのですが、なにせ狭い畑なので、すぐに秋野菜の種蒔きをしました。もうひとつ大事なことは、畝の上を草マルチすることです。刈った草を厚さ 10cm に敷き詰めます。草の厚さを 10cm 確保するというのは結構大変です。「万年農業一年生」でおなじみの院長の畑は草だらけなので、いくらでも草は手に入るのですが（いらないうちでも生えて来ます）、区民農園はほとんど草がありません。それでもお隣さんとの境界あたりには草が多くなっていましたので、これは幸いとどんどん抜いて草マルチに活用しました。お隣では茄子を植えていたのですが、その茄子が巨大なことにびっくりしました。約 30cm はあったでしょうか。生まれてこの方、あんな茄子は初めてみました。茄子の収穫時期はとうに過ぎ、大分腐って来ていましたが、そのわけは肥料のやり過ぎが考えられます。草を抜いた時、牛糞か鶏糞堆肥の匂いがしました。

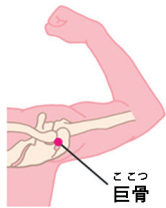
さて、漬物と言えば、梅干しのように塩が基本です。ところが最近の漬物は、「塩漬け」ではなく「添加物漬け」になっています。大手食品メーカーの「漬物」は、甘味料・着色料・アミノ酸・香料・保存料・酸味料など、添加物まみれです。どうしてこうなってしまったのでしょうか。これまでは漬物と言えば農家の手作りのものが主流でした。ところが法律の改悪によって、昔ながらの台所で作るような漬物は衛生的ではないと、ほぼ禁止されてしまったのです。生産現場や製造過程が適切に温度管理されているとか、製造の過程に細菌が混入していないかなどが事細かくチェックされていなければ漬物を作ることができなくなりました。肥料や農薬を使った野菜に、色々な化学物質を混ぜて作った漬物。まさに「添加物漬け」。今日もスーパーの棚は「添加物漬け」満載です。

### 自分でできる ツボ、マッサージ

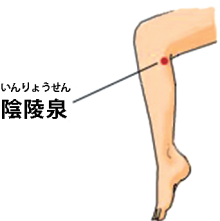
#### シリーズ⑩ 五十肩に使うツボ

※ 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 巨骨（こっこつ）：古代中国では鎖骨のことを巨骨と呼びました。鎖骨遠位端の後方のくぼみにあります。肩こりにも有効です。



② 陰陵泉（いんりょうせん）：患部と反対側のツボを用います。「陰陵」は脛（すね）の骨の内側近位端のこと。「泉」は湿邪（しつじゃ）を意味し下痢にも有効です。五十肩は湿邪を除く二朮湯（にじゅつとう）という漢方がよく用いられます。



お知らせ

### 8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	31

\* 25日午前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

10日(土)午後～15日(木)、14日(水)、28日(水)、30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。