



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



野生の「オオキンケイギク（大金鶏菊）」

### 9月のあいさつ

まだまだ蒸し暑いですね。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。暑いとっていると雷が鳴り、急に土砂降りとなって川が溢れるほど降ったりで、変化が激しく厳しい気候です。気温30度、湿度60%というのは、かなり体にこたえますが、それでも雲や風は秋の気配を運んで来ています。

テレビ・ラジオでは、熱中症に気をつけてエアコンをつけましょう、水分を補給しましょうなどと繰り返し報道していますが、労働者がどんな状況におかれているかについては、ほとんど報道されません。最近、兵庫県にある「ヤマト運輸」の倉庫で働く55歳の男性が、職場の環境があまりに劣悪だと一人でストライキを行いました。宅配便業界2位の「佐川急便」では、4年前に倉庫で働く人に対して空調服を配布。さらに今年からは配送ドライバーにも空調服やネッククーラーを配布しているとのことですが、業界1位の「ヤマト運輸」の熱中症対策は、塩あめの配布と、業務用扇風機1台、スポットクーラー2台、ウォーターサーバーの設置のみだったそうです。ちなみに男性が働く倉庫の広さは、18台の車が停

車できる大きな営業所で、最大40度まで計測できる気温計が振り切れていたそうです。配達車のエンジンがつけっぱなしなので、可能な限り切ることを求めています。しかし、「クール宅急便がある以上は仕方がない」との回答だったとのこと。

近年、職場における熱中症の死傷者数は増加傾向にあります。猛暑となった2018年と昨年は、全国で1000件以上の死傷者が報告され、建設・製造・運送・警備で多くなっています。また、ここ2年間の死亡者数が初めて30人を超え、業種では建設業(12人)や警備業(6人)で多く発生しています。家庭での熱中症がお年寄りに多いのと対照的に、労働現場では若い人が多く50歳以下が60%を占めます。20歳代でも道路のアスファルト舗装していた方、農地で草刈りしていた方、水路の除草作業していた方、ガラス工場で働いていた方が亡くなっています。中には80代で工事現場の警備をしていて亡くなった方もいます。

一人でストライキに立ち上がった方の勇気を称えると同時に、職場の環境が改善され、労働災害が減少することを切に願っています。

今月もよろしくお祈りします。(院長)

### 絵本の紹介



この絵本は、クリニックに置いてあります。輪島の活気ある市場の様子が、地元の言葉で会話形式で書かれています。明るく、たくましく、優しい、働く女性の姿が描かれています。能登半島地震から8ヶ月。

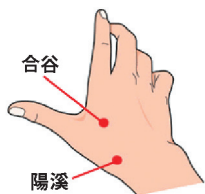
1日も早く、活気あふれる女性の声が聞こえるように願っています。

### 自分でできる `ツボ、マッサージ

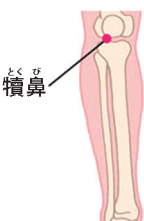
#### シリーズ⑪ 肘の痛みに効くツボ

※ 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 陽溪（ようけい）：「溪」は山間の小川のこと。親指の付け根のくぼみ（嗅ぎタバコ窩（か）ともいいます）に位置します。テニス肘以外にも、のどの痛みや頭痛にも用います。



② 犢鼻（とくび）：「犢」は子牛の鼻のことで膝頭がそう見えることから名づけられました。ひざの痛みにも用いられます。



### 牧先生の食文化講座

早生の新米の出来る季節になりました。早い所では、もう稲刈りが終わっているでしょう。ところが、8月の中旬頃からスーパーに米が売っていないという声を聞くようになりました。店員さんに聞くと、毎日入荷するものがすぐ売り切れて午後買い物に来るお客さんには行き渡らないとのこと。どうしてこんなことになったのでしょうか。

日本の米生産量は1967年に1400万トンありました。政府の減反政策で現在は730万トンあまり。約半分に減ってしまいました。同様に日本人ひとり当たりの年間米消費量は、1962年に最高の120kgありましたが、現在は50kgしかありません。それでも、生産量より食べる量のほうがやや多いので、足りない分を主にアメリカからの輸入米でまかっているのです。問題は、不作などの緊急事態を予想した場合の政府の備蓄米の量です。日本人の年間消費量が700～800万トンなのに100万トンしかありません。このほかにJA（農協）や米卸問屋などが保管する量があり、合わせて200万トン前後となっているようです。つまり備蓄は3ヶ月分しかありません。中国は、穀物自給率100%で、世界的不作や戦争に備えて大量の備蓄を持っています。南海トラフの地震警戒予報が出てから、米を備蓄する人が増えていることが、店舗から米がなくなる原因になっているようですが、根本には政府の備えの違いによるものです。備蓄米の維持には年間約490億円かかるそうですが、農水省の審議会に入っている経団連などの委員からは、備蓄米を削減するよう意見が出ています。とんでもない人たちが委員に選ばれているものですね。

お知らせ

#### 9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					

\*22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

4日(水)、14日(土)午後～18日(水)、27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。