



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



10月のあいさつ

残暑から一転、秋の風が吹くようになりました。暑すぎて室内に閉じこもり動かさなかった体をそろそろ動かそうと思いきや、体がついてこないという方も多いかと思えます。そうでなくても年齢とともに筋肉の質が劣化し、動くとしてもパワーがでにくい体になっています。スポーツ選手のピークは30歳なのはそのためです。一方で軽く息が上がる程度の有酸素運動を毎日行うことで筋肉の質の劣化が防止されることがわかっています。65歳未満の成人は、1日60分以上あるいは8000歩以上、高齢者は1日40分以上あるいは6000歩以上の身体活動が健康維持のために推奨されています。日ごろ運動していない人は気負いすぎないで、通勤や家事など日常できるところで体をこまめに動かすことが重要です。

さて先月は地震の復興途上にあつた能登半島に記録的な豪雨が襲いました。地震で緩んだ地盤が土砂崩れを起こして道路が寸断され、集落など115か所が孤立。河川は氾濫して仮設住宅も床上浸水し、多くの被災者が再び避難生活を強いられています。実は地震のあともっと迅速に復興事業を進めていけばもう少し被害が少なく済んだのです。どうして被災地に必要な建設労働者や資材

を集中できないかという、国がそのことを最優先していないからです。2021～23年度で計4兆円の補助金で全国各地に半導体工場誘致を支援しています。私的な企業のために予算を使うことを私たちはいつ承認したのでしょうか？軍事費は25年度8兆5389億円と、これまた1.6倍規模に増額され、軍事関連企業と防衛省との間で裏金や接待といった癒着も明るみになりました。

中国との戦争を想定した、沖縄南西諸島のミサイル基地化や敵基地攻撃能力などアメリカの要望に応える形をとって、日本自身が軍需産業で儲けるために積極的に戦争への道を突き進んでいます。自衛隊の災害救助隊としての機能強化は全くの後回しなのです。さらに来年開催の大阪・関西万博は、当初予算の1250億円が2350億円と1.9倍になり、国民負担が増えることになりました。万博のシンボルとして1周約2km、高さ最大約20メートルの木造の巨大リング、入場者を大量輸送するという名目で地下鉄の延伸や道路整備が進められ、跡地には極めつけとしてカジノが建設されます。被災者の住宅再建にこれらの資材と労力を振り向けるべきとの声が上がるとも当然です。金儲けではなく、命と平和が最優先される世の中にしていきたいものです。

今月もどうぞよろしくお願ひ致します。(副院長)

今月の飾りコーナー



「う～さぎ うさぎ 何見てはねる 十五夜お月さん 見ては～ねる。」小さな頃から、月に顔が見えます。笑ったり泣いたり、困った顔の時もあります。世界の夜を照らすお月さん。どうか、各地の子ども達が、安らかに眠る顔を照らしておくれ。

牧先生の食文化講座

日本を訪れる外国人は、日本のプラスチックの使用の多さに驚くそうです。確かにスーパーでもコンビニでもプラスチックなしでは、もはや商売が成り立たなくなっています。包装・トレイ、ペットボトルなどあらゆる物がプラスチックで作られ、ほぼ再利用されることもなくゴミ箱に捨てられます。政府が言っている再利用も眉唾で、資源ゴミとして分別しても同じ製品に再利用されるものは約1割で、あとは燃やされています。燃やして電気などのエネルギー源にするのも再利用だと言うのですから、いいかげんなものです。私もプラスチックを洗って資源ゴミに出したりしていたのですが、それを聞いてから馬鹿らしくなり、ペットボトルだけは今でも資源ゴミに出していますが、そのほかは真面目にやらなくなりました。第一、いくら私達がプラスチックの再利用のために資源ゴミとして分別したとしても、毎日毎日、大量に生産される商品として使用されるプラスチックをやめなければ、プラスチックがなくなるわけがありません。最新の研究によれば、亡くなった人の脳を調べてみるとマイクロプラスチックが嗅球(匂いを感じる脳の一部)に溜まっているそうです。ということは、空気中にマイクロプラスチックが漂い、私達はそれを吸っているということです。空気中のマイクロプラスチックは、自動車のタイヤから発生することが一番多く、現在のガソリン車よりも電気自動車のほうが悪いそうです。タイヤはただのゴムではなく、企業秘密によって明らかではない化学物質が加えられています。嗅球に溜まったマイクロプラスチックは、やがて別の場所に流れて行きます。人間の認知機能が衰えていくひとつの原因となっている可能性もあるマイクロプラスチックと有毒な化学物質ですが、なんの規制もなく野放しの日本。都会に住む人は、年の半分くらいは田舎に暮らしたほうが健康にいいのではないのでしょうか。特に脳が発達段階にある子ども達にとって良くない社会です。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ⑪⑫ かすみ目に効くツボ

※ 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。

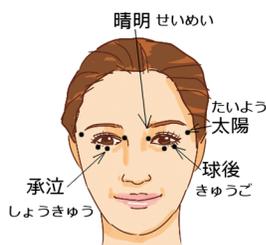
※ 目の周囲は柔らかくデリケートなので、やさしくなでるようなマッサージや、細かくつまむ整膚を行うのがコツです。

① 球後(きゅうご):眼瞼(まぶた)のけいれん・下垂にも用います。

② 承泣(しょうきゅう):顔面神経麻痺や三叉神経痛にも用います。

③ 晴明(せいめい):その名の通り、老眼などに用います。

④ 太陽(たいよう):「眼医者いらず」と言われるほど。目に関係する筋肉に栄養を与える作用があります。肩こり・頭痛・高血圧にも用います。



お知らせ

10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 | | |

*20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 |

2日水、12日土午後、16日水、25日金午後、26日土午後、30日水、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。