



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



群馬県妙義山

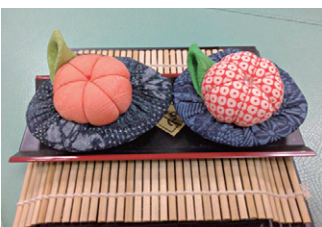
### 11月のあいさつ

蒸し暑い夏の記憶が続く中、気温は20度を少し超えるくらいの天気が続いています。北海道・東北では紅葉（もみじ）の紅葉（こうよう）が始まっています。紅葉（もみじ）が紅葉（こうよう）するというのは、実に変な日本語だと思いませんか。もみじの語源は、動詞の「もみず」だとか。赤い染め物をする時に、紅花（べにばな）の花びらをよく揉んで赤い色素を揉み出すそうです。その「揉み出づ（もみいづ）」が名詞形に変化して「もみじ」……。私の故郷の津軽弁は、よく訛って（なまって）いると言われるのですが、「もみず」が「もみじ」になったなどというのは本当なのでしょうか。江戸っ子は「百円」が「しゃくえん」になります。不思議なことに津軽弁でも「しゃくえん」なのです。茨城県も津軽でも「山さ行く」、この時の「さ」は「へ」と同義です。11月3日は文化の日なので、思わず津軽弁講座をしてしまいました。

さて、先進国と言われる国ではワクチン接種が盛んです。「ワクチンで健康を維持する」という考えです。日本でも昔からインフルエンザのワクチンが勧められて来ましたが、高熱と頭痛・のど痛がひどくて、もうインフルエンザはこりこりと思ってインフルエンザワクチンを打っている方も多いでしょう。自

治体から補助金も出ます。ところが65歳以上の人は、インフルエンザにほとんどかからないというデータがあります。もちろん、高齢になって体力が低下したり、過労・心労で免疫が落ちた状態では、感染する可能性はあるので、日頃から日光浴・魚・舞茸（椎茸も）で血中ビタミンDを高くするなど注意は必要です。さらに今年から同時接種を勧められているものに、新型コロナワクチンがあります。現在5種類のワクチンがあるのですが、その中に「レプリコンワクチン」と呼ばれる明治製菓の商品名「コスタイベ」というワクチンがあります。その危険性についてはいろいろ言われていますが、現役の明治の社員の方が、元気だった26歳の同僚がコロナワクチンを打って2日後に突然死したことにショックを受け、mRNAワクチンというものは本当に安全で、自分たちが安全な医薬品として売っていいものなのか、もっと時間をかけて検討してから販売するべきではないのか、みんなに考えてほしいと本を出版して訴えています。この明治のワクチンだけではなく、ほかのワクチンも本当に安全で有効なのか十分に検討されているわけでありません。そういうわけで当院では新型コロナワクチンは扱っておりませんので、ご理解のほどよろしくお願いたします。今月もよろしくお願いたします。（院長）

今月の飾りコーナー



みかんを見ると、思い出す事があります。祖父が小さ目のみかんを皮をむいて丸ごと口に入れました。すると娘も真似をして、丸ごと口に入れましたが、口からはみ出てしまいます。2人は、向かい合って真剣な顔つきです。娘は口に入らないと分かったら、そのみかんを祖父の口に入れたのです。祖父は、口いっぱいのみかんを目を大きくして食べていました。二人の関係は愉快で温かいものでした。

### 牧先生の食文化講座

今年もあと2ヶ月となってしまいました。気候変動と呼ばれる大きな自然の変化に社会は翻弄されています。夏の気温の上昇には辟易（へきえき）している方も多いでしょう。しかし、米作りの点からは決して悪いことだらけではありません。元々、熱帯地方の植物である米は、インドネシアでは3期作が可能とのこと。日本でも減反が行われる前は、高知県などの太平洋側で2期作が行われていました。2期作を行う場合、第1回目の田植えを3月上旬から中旬に行い7月中旬に収穫し、第2回目の田植えは7月中旬から下旬に行い11月上旬に収穫します。しかし、この方法では、田植えなどの同じ作業を2回行うことが必要となります。そこで研究されているのが、「コメの再生二期作」と呼ばれるものです。皆さんは「ひこばえ」という言葉をご存じでしょうか。太い幹の根元あたりから出て来る枝で、幹に比べると弱々しいので、孫（ひこ）に見立てて「ひこばえ（孫生え）」と呼んでいて、俳句では春の季語となっています。昔はコメの収穫後に株元からまた茎が伸びて小さな稲穂が出来るのを大事に収穫したこともあるのです。これが稲のひこばえで、最新の研究によれば、ひこばえをうまく栽培すると通常の1期作の1.5～2倍の収量が期待できるそうです。この手法では4月に田植えを行い8月に最初の収穫を行うのですが、この際、根から40cmほど離して刈り取り、水を張ると10月に2回目の収穫ができるというものです。問題は水の確保と、研究では追肥を行っている点です。長期にわたる栽培を追肥なしで行えるものなのか、挑戦してみたい気がします。もちろん品種も大事で、高温に弱いコシヒカリでは問題になりません。従来、冷害に強い品種が研究されて来ましたが、今度は高温に強い品種の研究です。これからは、政府は農業予算を増やさなければなりません。

### 自分でできる ツボ、マッサージ

#### シリーズ⑪③ こむらがえりに効くツボ

※ 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（シールについた痛みが少ない鍼）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 承山（しょうざん）：下腿が人体を支えるのは山を支えるほど重いという意味。
- ② 条口（じょうこう）：取穴するときに口のようなへこみができるということ。陽明胃経（いけい）に属し、五十肩や腹痛にも用います。



お知らせ

### 11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

\* 17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

9日(土)午後、13日(水)、27日(水)、29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。