



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



神奈川県真鶴町

12月のあいさつ

短い秋が過ぎ、もう冬なの？という感じがしますが、いかがお過ごしでしょうか。この季節、冷え性の人は料理に生姜を取り入れるようにするといわれています。生姜に含まれるジンゲロールは約60分過熱（ゆでる・蒸す）するとショウガオールに変化し、代謝アップ・殺菌・抗酸化効果が高まるのです。実は生姜にはいろいろな効能があり、認知症に対する効果もあると言われます。認知症の原因として一番多いのはアルツハイマー病という脳の変性疾患ですが、いまだにはっきりした原因はわかっていません。しかし日本は世界でも認知症の発生率が高く800万人くらいで、2050年には1000万人になるといわれていて対策が急がれています。アミロイドという脳細胞の周囲にたまるゴミが原因の一つとされて、これを標的にした新薬が承認されましたが、副作用が大きくなり高額なだけで劇的に症状が改善するような夢のような薬ではありません。現在進行している127種類もの治験薬も遺伝子を標的にしたものの、認知症ワクチンといったものまで多岐にわたりますが、ターゲットが間違っており、拙速（せつそく）な承認で薬害が広がっては元も子もありません。認知症の原因は、40歳にはすでに始まっており、脳神経細胞はグリア細胞と言われる細胞によって栄養的にも支えられています。認知症はまずこのグリア細胞が障害を受けることから始まります。脳神経細胞が障害を受け認知症が始まる頃は、すでに最終段階ということになります。

まずは良質な睡眠によって髄液や血流を介して脳内をリセットすることが大事

です。これには主に入眠後90分の深い眠りが大事で、そのためには寝る直前の入浴・食事・タバコ・アルコール・スマホや、夕方以降のうたたねとカフェインを避けることが大切です。最近はシャワーで済ます人も多いようですが、寝る1時間以上前に入浴で一旦体温を上げておくことと脳深部温が入浴しない時よりも下がって入眠しやすくなります。また朝の日光浴により体内時計はリセットされ、「幸せホルモン」のセロトニンが増加し、約15時間後に「睡眠ホルモン」のメラトニンに変わります。セロトニンの原料はトリプトファンという必須アミノ酸で大豆・肉・魚といったタンパク質やゴマなどに多く含まれます。当院でも扱っている「フェルガード」などのサプリも有効性が証明されています。

さて、私の故郷・兵庫県での出来事、「パワハラ知事」こと齋藤元彦氏の再選挙での当選には本当に驚きました。県議会で全会一致で不信任決議が採択されたのですが、スマホなどのSNSを使っただけのイメージ選挙が効を奏したそうでした。ところが、それで終わりではありませんでした。選挙の広報をPR会社に依頼したことによって公選法違反で当選無効になる可能性が出て来ました。齋藤知事の下で県の職員が2人も自殺している異常な県政が問われないでどうするのでしょうか。賃金低下・物価高・米不足など問題山積みの日本ですが、ひとつずつ皆が考えていく以外にありません。今もよろしくお願いたします。（副院長）

今月の飾りコーナー



知人が、「スタッフ皆に作ってあげる」と、一人一人の文字入りリンゴを作ってくれました。スタッフの皆は、「何を書こうかなあ？」と、ワクワク！自分の文字入りのリンゴを「大事に飾って置こう！」と、世界に一つだけのリンゴを大切に持って帰りました。いつも温かなお氣遣いに、感謝感謝です。

牧先生の食文化講座

海辺の町で育った小学校時代、写生大会と言えば漁港でした。大きな電球がいくつもついたイカ釣り漁船を描くのですが、漁師はポーズをとったままじっとしてなんかいてくれません。じっくり見ながらでないと描けない私は、とても1日の写生大会では描き終わりません。ところが早い人はいるもので、「もうできた」と、海をのぞき込んで蟹がいたとか、釣りをしている人の所へ遊びに行ったりしているのです。私も早く描き終わりたいのですが、気が散って集中力が落ちて困ったことを覚えています。近年、「地球温暖化」とか、国連総長の「地球が沸騰している」などという発言を聞き、最近の夏の猛暑を経験すると地球全体が温暖化していると思いがちです。しかし、つい先日、サウジアラビアの砂漠では雪が降ったそうで、「地球温暖化」ではなく「気候変動」と言うほうが正しいようです。ただ、日本近海の水温は間違いなく1~2度高くなり、漁場で獲れる魚種が変わっています。太平洋側の南から来る暖かい黒潮により、低温を好む鮭は三陸沖から姿を消し、代わりに西日本で獲れていた太刀魚が以前の25倍も獲れるようになっていきました。以前は北限が茨城県沖と言われていた伊勢エビが三陸でも水揚げされるようになりました。また、日本海側の水温の上昇は2度に上り、秋に北海道から富山・石川・新潟県あたりに回遊して来る「寒ブリ」の漁獲高が半減してしまいました。代わりに瀬戸内に春を告げるとされる鯖（さわら）が獲れるようになっていきました。秋の味覚のサンマも低水温を好むため、今後は旬が冬になると予想されています。我が故郷の夏イカも獲れず、写生大会で描いたイカ漁船は、他の魚用に買い換えが必要になってきます。農業と同様に漁業も、農水省はいったい何をしているのでしょうか。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ①④ のどの痛みや咳に効くツボ

※ 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 太淵（たいえん）：橈骨（とうこつ）動脈の拍動するところ。胸背部痛にも使う。

② 列缺（れっけつ）：“缺”は欠と同じ意味。肺経（はいけい）の列から少し外れる位置にある。寝違えや腰痛にも使う。

③ 尺沢（しゃくたく）：“沢”は“水の集まる場所”で、血流も豊富。膝痛にもよく効く。



お知らせ

12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				

*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

7日は午後、11日(水)、25日(水)健康コンサート、28日は午後～2025年1月5日(日)、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。