



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



新潟県水上町

新年 明けましておめでとうございます。

昨年も触れたのですが、以前は、年が変わったと言って何がめでたいものか～と思っていましたが、私も歳を取ったからなのでしょう、新しい年を迎えることができることは、実はありがたいことなのだと思えるようになりました。元気に生きていて当たり前ということは、本当は当たり前のことではないのです。見て下さい、あのガザの惨状を！罪もない子ども達がイスラエル軍の爆撃で無惨にも殺されていく有様を。ガザの保健省の発表で4万人以上の死者、10万人の負傷者が出ているのです。瓦礫（がれき）の下には埋もれたまま確認できない人々があり、そしてイスラエル軍による封鎖によって、国連による食料支援さえ届けられない状態で餓死した人々の数は、およそ6万7千人にのぼると言われています。片や史上空前の利益を上げるアメリカの軍事会社。日本はアメリカから武器を買い、国家予算が足りなくなった分を補うため国民の懐が狙われています。

厚労省は、昨年12月から紙の保険証の新規発行をやめ、今は「資格確認書」を発行していますが、順次マイナンバーカードと一体化したマイナ保険証を発行

していくというのです。紙の保険証でなにも問題がないものを強制的にマイナ保険証にするという目的は、財務省と税務署が国民の財産をすべて把握するというもので、厚労省を使った財務省と税務署の嫌がらせですね。日本の昔話に「石臼（うす）が塩を出すので海の水が塩鹹（から）なくなった」というお話がありますが、財務省も人の財布の監視ばかりしていないで、みんなが幸せになる石臼を発明したらいいのに。でもそんな中でも国民はがんばっています。医療機関の窓口でのマイナ保険証の利用率は、全国平均で15.7%（昨年10月）だそうです。厚労省は、病院を使う機会が多い女性にターゲットを絞ったイベントを各地で開催して普及活動に力を入れているそうなので、女性はがんばって下さい。7月には参議院選と東京都議選があります。今年の干支は、乙巳（きのとみ）です。「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味や「変化と新たな挑戦のエネルギーが高まる年」とのことです。子ども達に少しでも良い未来を残すために、今年もできる所から始めましょう。2025年もよろしくお願いたします。（院長）

今月の飾りコーナー



昨年は、どんな一年でしたか？社会的には、自然災害も多く、人的災害も被害も多い年でしたね。争いの無い、未来ある子どもや若者達がいきいき生きれるコミュニティを作りたい。その一歩を踏み出す年にしていこうと思います。

牧先生の食文化講座

魚介類の水揚げが減少して、沿岸漁業で生きる漁師の生活が大変なことになっています。1961年に約70万人いた漁師が、年収も減ったために生きていけず2020年には13万6千人まで減少しています。最近では、不漁の原因として、温暖化による海水温の上昇が随分取り上げられていますが、日本近海の漁獲量の減少は1980年代から始まっていて、温暖化や海水温の上昇とは何の関係もありません。確かに近年の海水温の上昇は、海の生態系に影響を与えているでしょうが、元々、親潮や黒潮に囲まれた日本は、潮の流れの変化によって豊漁や不漁があったはずですが、しかし、全体的に見れば、そのデメリットよりメリットを多く享受（きょうじゅ）して来ました。第一、海水温の上昇は日本だけではないのです。同じ水産業が盛んなノルウェー近海の海水温も上昇しているのですが、驚くことにノルウェーの漁獲量は安定しているのです。実はノルウェーだけではなく世界の漁獲量は増加しているのです。もちろん養殖の影響もあるのですが、大事なことは、日本は資源保護がなっておらず、イカナゴなどの稚魚も一網打尽にしてしまうので、それらをエサにしている他の魚も減少してしまっているのです。また、三陸などの鮭も壊滅状態です。鮭の稚魚を放流しても海水温の上昇で死んでしまうというのですが、河口に設置した定置網で遡上（そじょう）前の鮭を獲ってしまうので、川で自然に産卵する鮭の数が減少しているのです。人工的に放流される稚魚よりも自然に産卵された稚魚のほうが強いのです。護岸工事、特に東日本大震災後の防潮堤工事でも良くない影響を与えたはずですが、原発の再稼働も海水温を上昇させます。しかし、これらのことには触れられず、地球温暖化＝海水温の上昇ばかりが取り上げられるのは、あまりにも単純で、自然はもっと複雑で生命力に溢れているはずなのです。イクラをおいしいと喜んでいる場合ではないようです。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ⑪⑤ 足のむくみに使うツボ

※ 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足三里（あしさんり）：芭蕉が灸をすえたことで有名。立ち仕事で脚が疲れたらまず使いましょう。胃腸の不調にもいいです。



②三陰交（さんいんこう）：更年期障害、アレルギー体質にも用います。



③承山（しょうざん）：脚のつりや坐骨神経痛にも用います。



お知らせ

1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	

*19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

1日(水)～5日(日)、15日(水)、29日(水)、31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。