



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



2月のあいさつ

暖冬とは言え、まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？まだ復興がままならない能登半島地震から1年あまり、そして阪神淡路大震災から30年が経ちました。30年前の私は青森県に住んでおり、まだ学生でしたので、故郷の大惨事に驚愕し、しばらく電話もつながらなかったこともあり、親の安否が確認できた時はほっとしました。日本は当時よりもさらに高齢化が進み、「小走り」ができずに迅速な避難が困難な高齢者が増えているといえます。2050年には人口の2割がそのような災害弱者となるようです。私もその一人にならないように診療中に患者さんに体操を指導しつつ筋トレをしたり、昼休みにジョギングをしたりして日常に運動を取り入れています。骨・筋力・免疫力の維持強化にビタミンDがとても重要です。やはり日光を浴びながら運動するのが一番です。紫外線が皮膚でのビタミンDの合成を促進するので一石二鳥です。さて、高額な治療を受けた場合に患者さんの負担が重くならないように年齢や年収に応じて、ひと月当たりの医療費の自己負担に上限を設ける「高額療養費制度」というのがあるのをご存じでしょうか？実は政府は、昨年末に自己負担上限額的大幅引き上げを閣議決定したのです。高額な新薬が増え高齢者も増えているので国民医療費が増えているのは確かですが、それで命が守られるのでしょうか？大きな病気を

したときにお金の心配なく医療を受けられることがとても大切です。昨年末の健康コンサートの健康講話で院長が紹介していましたが、米国には日本のような公的な皆保険（かいほけん）制度がないため、受診を控えて重症化したり多額な医療費の支払いのために自己破産することが非常に多いのです。民間保険会社は当然ビジネス最優先ですから、掛け金は高く支払い率が低い方が儲かるわけです。そのためトラブルも多く昨年末にはなんと大手保険会社のCEO（最高経営責任者）が26歳の青年に射殺されるという事件まで起こっているのです。戦後80年、日本人の多くにとってアメリカの「自由と民主主義」は、ずっとあこがれの的でした。しかし、現在の米国発「新自由主義」の中身は「今だけ・金だけ・自分だけ」で、それに従うばかりでは日本に住む私たちの健康や命は守られません。防衛省は自爆ドローンを310機購入し、沖縄南西諸島の部隊に配備する方針だそうです。しかも戦争当事国イスラエル製が有力とのこと。日本はパレスチナやウクライナの戦争に加担する軍事支援国に成り下がっているのです。なぜ財務省は人殺しの道具にお金を出すのでしょうか。ガザではようやく停戦となり人質交換が行われています。トランプ大統領は武力による戦争より経済戦争が好きです。日本はまだまだお金をむしり取られるようです。これからが正念場と思います。今月もよろしくお祈りします。（副院長）

今月の飾りコーナー



毎年、干支の飾り物を作ってくださいの方がおります。最近、体調が優れず細かい作業が出来なくなりました。今回は、お母さんに代わって、息子さんが飾り物を作って下さいました。「たまに、母に手伝っていたので作れました！」と話していらっやいました。

****有難うございました****

牧先生の食文化講座

昨年12月、「水俣・京都展」が開催されました。2週間の会期で入場者が5721人、オンライン視聴も含めると全体で6200の方が参加されたそうです。金儲け第一の「今だけ、金だけ、自分だけ」の現代にあって、これだけの方が参加したということは大変貴重なことです。しかし、目標の1万人に届かず、赤字が400万円出てしまったとのこと。主催者の「水俣フォーラム」では、運営のための寄付を募っています。心ある方には、ぜひご協力して頂き、水俣病を今後も特に若い人たちにも伝えて行けるように私からもお願いいたします。

そもそも水俣病を引き起こした「チッソ」という会社はなんの会社なのかと質問されたことがあります。「チッソ」が創業した時の名前は「日本窒素肥料株式会社」です。1908年のことです。20年後の1927年には朝鮮窒素肥料株式会社を設立します。つまり最初は肥料（チッソ・リン酸・カリのうちのチッソ＝硫酸）を作っていた会社であり、その製造技術を応用して化学製品も作り、戦争中の支配者の庇護を受けて急速に巨大化した会社なのです。積水化学や旭化成、センコーグループ（扇興、チッソのマークが扇で、チッソの再興を期して扇興と命名した物流会社）などと関係があります。農業に関わる人なら誰でも一度は「肥料をやらなければ、いい野菜はできない」と言われたはず。その時の化学肥料に含まれているのが「チッソ」が作ったものなのです。一体誰が「肥料をやらなければ、いい野菜はできない」と言い始めたのでしょうか。実際は反対で、肥料をやればやるほど虫が寄って来ます。そして農薬が必要となる悪循環が始まるのです。つまり「チッソ」は水俣病を引き起こしただけでなく、日本の農業をも間違えた道へと引きずり込んでしまったのです。私たちはもう一度原点に戻って、植物と土・水などを含む自然との関係について考え直さなければならない時です。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ⑩ 疲労倦怠感に使うツボ

※ 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 公孫（こうそん）：太陰脾経（ひけい）のツボ。食欲不振にも使います。



③ 労宮（ろうきゅう）：厥陰（けついん）心包経のツボ。動悸にも使います。



② 湧泉（ゆうせん）：少陰腎経のツボ。泉のように気血が湧くところ。神経衰弱にも用いられる。



お知らせ

2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	

*16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

8日(土)午後、12日(水)、26日(水)、28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。