



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



3月のあいさつ

温暖な冬かと思うと寒くなり、やっと温かくなったなと思うと急に冷たい風が吹きつけるという具合で体調を崩しやすい冬でした。まだ寒い日はあるでしょうが、梅も咲き間違いなく春の足音が聞こえて来る日々です。皆様、いかがお過ごしでしょうか。昨年から続く米の高騰。さすがに店頭から米が消えてしまうことはなくなりましたが、5キロ4千円から5千円もする米もあります。今年に入り、おおよそ昨年同期より約7割高い値段で取引されているようです。毎日食べるものですから高くなると困りますよね。しかし、高い高いと言っても、実は30年前の値段に戻っただけなんですよね。「えっ?」と思う方も多いでしょう。そうなんです。この30年で小麦の国際価格は3倍に上がっています。一方で米価は下がり続けて来ました。米の消費量がかつての半分まで減少し、「米余り」の状態となってしまったからです。日本は戦争することによって経済がボロボロになってしまい、十分に食べることもできなくなりました。長引く戦争への不満が国中に広がっても、「欲しがりません、勝つまでは」と不満を抑え込んでいました。しかし結局、

無条件降伏し、アメリカ軍に占領されてしまいます。米はなく、あるのはサツマイモばかりでした。戦後の2-3年、東京ではサツマイモばかり食べていたそうです。今の生産量は年間70万トンですが、昭和30年(1955年)には700万トンですから、なんと10倍でした。その頃、アメリカは余剰農産物である小麦と脱脂粉乳を押しつけて来ます。日本は無条件降伏したのですから拒否できません。小学校の給食にコッペパンと脱脂粉乳が導入されます。同時に、「米を食べるとバカになる」と林謙(はやし たかし)慶応大学医学部教授が本を出し、「頭のよくなる本」がベストセラーとなります。

アメリカの政策は成功し、日本人の米消費量は半分となります。農家の数も激減し、米の生産量も4割以上減少しました。そしてついに10年前からは家計の小麦への支出額が米を上回ったのです。しかし、近年の気候変動により米がいつも豊作とは限りません。健康の基本は食です。薬でもなければ、ましてや戦闘機やミサイルで健康を守るのでもありません。もうすぐ春です。田んぼに苗を植え、畑に種を蒔く時です。自然に帰ってみませんか。

今月もよろしくお祈りします。(院長)

牧先生の食文化講座

「肥料をやらなければ、野菜も果物もいいものが採れない」、これは「農業の常識」というものです。最近やっと、植物を成長させているのは肥料ではなく、植物ホルモンだという考えが広まって来ました。とても大事なことで良いことです。植物ホルモンには、「オーキシン」「サイトカイニン」「ジベレリン」「アブシジン酸(あるいはアブジジン酸)」「エチレン」などがあるそうです。細かく分ければもっとあるのですが、私たちが覚えておく必要があるのはこのくらいで充分です。窒素肥料を与えることと成長するというのは間違いで、窒素がジベレリンというホルモンを増やすので速く成長するのです。確かに窒素肥料をやると速く大きく育ちます。戦後、農家が化学肥料の魔力に虜(とりこ)になったのは、このことが一番大きいと思います。ところが、やればやるほどいいかという反対で、腐りやすくなるので病気になったり虫が寄って来たりします。そこで農薬(殺菌剤・殺虫剤)が登場します。化学肥料と農薬はセットとなって農家に売り込まれます。殺虫剤である有機リン系農薬は神経毒のある危険な農薬で、長い間、日本の農業の主流として販売されたため、たくさんの有機リン中毒患者を生みました。オーキシン(根生長ホルモン)は、「生長」を意味するギリシャ語が語源です。茎の先端部で生成され、根を伸ばしたり、重力や光を感じし光のほうへ植物を誘導します。サイトカイニン(花ホルモン)は根の先端で生成され、細胞分裂を促進する若返りホルモンです。ジベレリン(元気ホルモン)は茎や葉を伸ばし、種や樹木を眠りから覚す働きもあります。アブシジン酸(ストレス耐性ホルモン)は、高温や低温の時は生長を停止してその環境に耐えるようにしてくれます。エチレン(成熟ホルモン)は、果実の成熟を促したり、強力な殺菌力を持つ酸化エチレンで病害虫から守ってくれます。酸化エチレンは手術用のメスの消毒にも使われるほどです。このように植物ホルモンは、植物の一生を支える大事な働きをしているもので、決して肥料で代用できるものではないのです。ちなみに、おいしい果物を作るホルモンは、エチレン・ジベレリン・オーキシンなどです。

今月の飾りコーナー



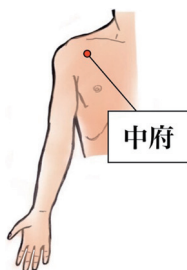
新年に、患者さんから頂きました。2階の待合室に飾ってあります。先端に蕾がいくつか付いていますが、先に開いた花はまだ一輪も散っていません(-)小さな蕾が成長するのを、じっと見守っている様ですね(0)

自分でできる ツボ、マッサージ

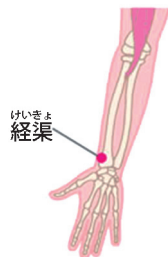
シリーズ⑪ 咳に効くツボ

※ 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。

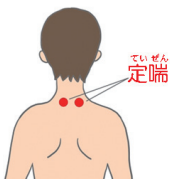
① 中府(ちゅうふ) : 肺の「募(ぼ)穴」で、上半身の気が集まる場所。「募(ぼ)」は集まるという意味。



② 経渠(けいきょ) : 「渠」は「溝」・「水路」のこと。全身の気の流れを整え免疫力をアップさせます。解熱発汗作用あり。



③ 定喘(ていぜん) : 別名「治喘」。喘息、じんましん、上肢麻痺に用います。



お知らせ

3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 | | | | | |

* 10日は整形外科のみ診察です。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

8日(土)午後、12日(水)、19日(水)、22日(土)午後、28日(金)午後、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。