

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



4月のあいさつ

お彼岸あたりから急に暖かい日が増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？寒いからと閉じこもっていた体を、さあ動かそうと思っても急には動きません。歩くとふらふらするという方も多いのではないのでしょうか。実はその原因の一つに“足指の筋力低下”があります。足指で大地を押し返す力が弱いので歩行が不安定になるのです。もともと夏の湿度の高い島国の日本では草履（ぞうり）や下駄（げた）が普通で、鼻緒をしっかりとつかむことで足指の筋力がつきました。明治以降、靴を履くようになってから足指の筋力が低下し外反母趾や扁平足などの足の病気が激増しました。足に合った靴を履き、足指の筋トレをすることが大事です。

さて、東日本大震災・フクシマ原発事故から先月で14年。当時の東電の会長・副社長の責任を問う裁判は、全く責任を問わない無罪で終了しました。国と東電が予想できないほど巨大な地震と津波が襲ったというのですが、それは実際でしょうか？2010年、貞観地震（869年7月9日）の津波が宮城県から福島県の海岸から内陸深くまで及んでいたことが国に報告されています。また先月、深刻な山林火災に見舞われた岩手県大船渡市では、1896年に明治三陸地震が襲い、津波が陸地の斜面を駆け上がった高さは38.2mに達していました。これは、3.11

の津波の駆け上がった高さ40.5mとほぼ一致しています。これらの報告を真剣に受け止め、原発の運転を停止しておけば良かったのです。政府は2023年から急速に全国の原発を再稼働させ、現時点で運転中の原発は12基にもなりました。しかも、原発事故後に原則40年と定められた運転期間を60年まで延長許可された古い原発は、高浜1・2号機・美浜3号機・東海第2原発の計4基もあります。さらにこの3月、経産省は原発の停止期間分を「上乘せ」して稼働できるという「新ルール！」を作ったため、高浜1号機などはこれで72年も運転できることになりました。一般の建物でも築何年といったことが考慮されるのに、原発の建物は老朽化しないのでしょうか？福島第一原発の核爆発による「東日本壊滅」の危機は、たまたま風が海側に吹いていたことと、多くの人達の献身的な働きがあったらうじて避けられたのが実際です。代々住み慣れた故郷を失い、日常生活を奪われた福島県民、甲状腺がん裁判を闘っている若者たち、今この時も危険で過酷な原発収束作業を担い続けている労働者がいることを忘れてはなりません。すべての人は、放射能で汚染されていない地で、健康で文化的に生活する権利があります。これを自然権と言い、人間が生まれながらに持つ権利、国家や社会制度に先行して平等に持っている権利です。今月もよろしくお願いたします。（副院長）



3月18日に青森の知人から届いた、折れたりんごの木の様子です。今年の日本海側の雪は記録的な多さでした。「雪解け畑の作業は大変ですね」と話したら、「大変だけど、早く雪解けて欲しい」と言っていました。働く者の気概を感じました。どうか、りんごが沢山実りますように(*_*)

牧先生の食文化講座

埼玉県八潮市で下水道の破損により道路が陥没し、事故に巻き込まれたトラックの運転手さんが未だに見つからないという事故から、早2ヶ月が過ぎました（1月28日発生）。本当に痛ましい事故で、たまたま私たちが巻き込まれなかっただけという話で、陥没した穴に誰が落ちてもし不思議ではなかった事故でした。もう亡くなってしまったでしょうが、早く見つかるといいですね。私たちは目に見えないものに注意を怠りがちです。野菜や果樹を育てる時も地上のことは見えるので、あれこれ言うのですが、根は掘らないとわかりません。それと同じで下水道のことは、全く思考の外にあります（上水道のこともわかっていませんが）。下水道管の大きさは、直径25センチから8.5メートルまであるそうです。上水道管は常時水に満たされていますが、下水道管は大雨の時以外は空洞部分が多いので地下に巨大な空間が広がっている状態です。そこが一度破損すると、周囲の土砂が一気に引き込まれ、地面が崩れ落ちてしまうわけです。埋設されている深さは、家の近くでは1m以内ですが、本管では10mから30mもの深い位置にあるそうです。八潮市の場合は地下10mの深さに直径4.75mの下水道管があり、1983年に埋設されすでに42年が経過していたそうです。耐用年数50年を予想していましたが、早くも破綻してしまい、都市部の下水道は大変危険な状態にあると推察されます。また、地図を見ると荒川と江戸川に挟まれた内側に、さらに綾瀬川と中川が流れている地域で、見るからに洪水が発生しやすい地域で、事実1985年以降、25回の洪水が発生しているそうです。昭和30年代から急速に市街地化が進んだ結果、雨水をためる役割を果たしていた田んぼやため池が消えてしまったからです。食べるものに気をつけることはもちろん大切ですが、このような生活環境を考えてみることもとても大事なことのひとつではないでしょうか。

自分でできる ツボ、マッサージ

シリーズ⑩ 首こりに効くツボ

※ 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 天牖（てんゆう）：耳の後ろの骨（乳様突起）の後下方の陥凹部。「天」は上部、「牖」は明り取りの窓の意。頭部の病気（目や耳など）の治療にも用いられます。



② 天柱（てんちゆう）：天（頭部）を支える柱、つまり頸椎のこと。風邪の引き始めの首凝りにも用います。



お知らせ

4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			

*20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

2日(水)、12日(土)午後、16日(水)、25日(金)午後、30日(水)、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。