



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



第37回健康コンサートより

7月のあいさつ

6月の健康コンサートも無事終わり、暑い夏がやってきました。6月27日、西日本で一斉に梅雨明けが発表されました。今年の西日本の梅雨は観測史上最短だそうです。関東でも晴れる日が多く、降る時にまとまって降る「メリハリ型」の雨ですが、全体の雨量は例年の25%程度とのことで、とても少ない年です。梅雨明けの時期は、その年によってばらばらですが、7月中頃が多いなか今年は上旬には梅雨明けするようです。こんな気候の変化が都市や農村の生活にどんな影響を与えるか、これから注意して見ていかなければなりませんね。

さて、今年の米の値段がいくらになるか、みんな心配して生きています。報道によれば5kgでおおよそ4千円になるだろうと言われており、これは以前の2倍の値段です。米作農家の収入を増やすことは良いことですが、所得を保障する手段として価格を上げることは良い方法ではありません。農家の所得が農産物の価格の上下によって左右されると安心して農業を続けられません。長い間、米価が低く抑えられたために農家の人口は25年前が240万人、現在120万人で、

30年後には30万人になってしまうと言います。これでは生活の基本である衣食住を確保できません。今、農業・農村・農民（三農）を守るための世界の趨勢（すうせい）は農家への直接支払いです。政府は農産物の価格をみんなが無理なく買えるようにし、農民には安心して農業が維持できるように所得を保障する義務があります。一刻も早く農政を転換しなければなりません。

小学生は、日本の食料自給率が低く、海外からたくさんの農産物が輸入されることを5年生の社会科で習います。しかし、食料自給率が低いとか農業・林業・水産業に携わる人の数が10分の1になったとか、海上輸送が重要であるとか、すべてが現象であって、なぜそうなったのかを教えません。これでは未来のない産業としての農業であって、子ども達にとって農業は他人事で自身が農業に携わってみようとは思いません。食料確保には輸入が大事で海上輸送が重要ということだけが、心に残るような気がします。未来ある子ども達も含めて、農業をどうするのかということを真剣に考える時です。今もよろしくお願いします。（院長）

牧先生の食文化講座

ポストハーベストは古くて新しい問題ですね。収穫したあとに収穫物が長持ちするようにかける化学薬品のことです。ハーベストは収穫、ポストは後に、という意味です。1990年頃に問題になったのはアメリカから輸入されるレモンにかかる防かび剤でした。枯葉剤の主成分「2, 4-D」という化学薬品をスプレーでかけてから輸出していたのです。船の輸送には日数がかかります。アメリカ西海岸（カリフォルニア等）からなら10日間ですが、東海岸（ニューヨーク等）ならパナマ運河を通過して25日かかります。近年、パナマ運河（全長80km）が拡張され、スエズ運河と同じように大型船が通れるようになったのですが、パナマ運河を通れない船は遠くアフリカの南端、喜望峯を回って来なければならないので45日もかかっていました。赤道を通過して来るので、農産物は腐敗してしまいます。そこで考えられたのがポストハーベストでした。収穫した国で食べる物でないの、売れるように腐らなければいいという考えで、輸入する国の人々の健康はどうでもよいわけです。

ここで不思議なことが起きます。日本では農作物の栽培中に使用された化学薬品は、農業に分類されるのですが、収穫後に使用された農薬、すなわちポストハーベストで使用された農薬は、「食品添加物」なのです。これは日本国内ではポストハーベストで農薬を使用することは禁止されているため、外国から農産物を輸入できるように日本人を誤魔化すためのものなのです。輸入される小麦・米・大豆・とうもろこし・オレンジ・レモン・バナナ・チェリー・じゃがいも・かぼちゃ・ナッツなどに残留農薬が心配されます。小麦からはマラチオン（精子を減らす）・グリホサート（発がん性あり）が検出されているのです。しかも、膨大な農産物が輸入されている中、有効な検査が行われているかどうかは、はなはだ疑問です。最近、米が緊急輸入されていますが、輸入されたカリフォルニア米を炊いて2週間部屋に置いたままにしても、ほとんどカビが生えて来なかったと言います。食べることはできても健康は二の次三の次です。



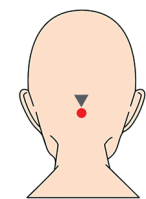
屋上のプランターで、院長が育てているすいかです。カラスとの攻防戦で普段は籠を被せていますが、只今、3.5cm。順調に成長している小玉すいかです。どれくらい大きくなってくれるかなあ？成長するって、何事においても楽しみです！元気に大きくなってね。コダマちゃん、(´ω´)／

自分でできる `ツボ、マッサージ`

シリーズ⑫ 頭痛・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 脳戸（のうこ）：「脳の門戸（入口）」である大後頭孔のすぐ上にあります。高麗手指鍼では中指の爪の生え際に対応していて、同様の効果があります。



脳戸（のうこ）

② 後溪（こうけい）：小指の付け根の下方の浅いくぼみを「溪谷」に見立てています。寝違え、腰痛にも用います。



後溪

お知らせ

7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		

* 27日午前は日曜診療の日です。26日は整形外科休診です。

【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

2日(水)、5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。