

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



9 月のあいさつ

農村を車で走ると稲が黄金色になり穂が垂れ下がって来ています。高温と雨不足の中、粒が小さいとか割れているとかはあるかもしれませんが、平年作まで持ちこたえてくれているように思われます。気になる新米の値段は、早生（わせ）の段階では 5kg4000 円前半になるようで、10 月にたくさんの新米が出回り始めると、もう少し下がるだろうと予想されています。今年は当初、56 万トンの増産の予報だったのですが、8 月になり異常な高温と雨不足のために、生産予想量が低く修正されました。今年は台風が多い年ですので、9～10 月の収穫まで、まだ気が抜けません。日本の平野部の田んぼは、水の供給がとても良く管理されているので、少しくらいの水不足も乗り越えることができるのですが、山間部となると話は違って来ます。山間部は、水源は山の水のみですから、高い所から低い所へうまく水が流れるように先人は苦労して試行錯誤しながら、その地形をう

まく利用して田を作って来ました。今年は早い梅雨明けのあと、新潟などの日本海側が記録的な少雨で田がひび割れし、ポンプでくみ上げるにも、溜め池にも水がないためどうしようもありません。畑の水不足も大変です。農家と消費者には大変な状態が続きます。こんなに暑い中を農民は真っ黒になりながら働いているのですから、政府は手厚い保護政策を採用するべきです。備蓄米もなくなって消費者は高い米を買わなければならないのでは、物価高の折り、生活に支障が出ます。商品の値上げ、9 月は 1235 品目だそうです。物価が高くなれば、商品にかかる 10%の消費税が多くなります。つまり増税になります。主食の米不足、物価高、増税、実質賃金の低下。江戸時代なら一揆になるところです。岩手の一揆のむしろ旗は、子どもでもわかるように「小〇」（困る）でした。大変な時代になりましたね。今月もよろしくお願いします。（院長）

今月の飾りコーナー



クリニック受付の飾り物達です。手前に居るのが、山形県の「しあわせ 3 羽うさぎ」です。出会いを大切にしてください。患者さん達が、手作りの色々な種類の猫ちゃん達を持ってきてくれます。

「健康第一ですよ!」と、応援しています。まだ、もう少し暑い日が続きます。お身体を大切にされて下さい。

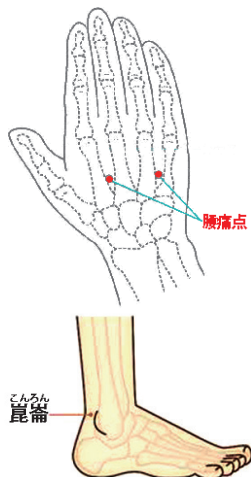
自分でできる `ツボ、マッサージ

シリーズ ⑫ 腰と臀部の痛みに効くツボ

※ 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 腰痛点：腰腿（ようたい）点とも言い、坐骨神経痛・生理痛・便秘にも用います。

② 崑崙（こんろん）：中国の名山「崑崙山」を外くるぶしに見立てています。太陽膀胱経脈に属し、後頭部痛・高血圧にも用います。



牧先生の食文化講座

高齢者の手の甲や前腕によく見られる内出血斑（老人性紫斑）を見ると、とても痛々しく可哀想になります。実際は痛くはないのですが、なんとかできないものかと長い間思っていました。この内出血は血管がとても弱く、ぶつかった記憶がないくらいの刺激で出血してしまうのです。その原因は、皮膚や血管のコラーゲンの不足から起きています。コラーゲンの合成には、たんぱく質 + ビタミン C + 鉄を摂ることがとても重要です。年齢をとると骨がもろくなり骨粗鬆症になるのも同じ理由です。時には、くしゃみをしただけで脊椎の圧迫骨折を引き起こしたりします。骨強度 = 骨密度 + 骨質と言われます。骨密度はカルシウムなどのミネラル、骨質にはコラーゲンが重要です。コラーゲンはタンパク質の一種で、その 1/3 はグリシン（エビ・カニ・ホタテなどの魚介類、肉、落花生や大豆製品などに多く含まれています）というアミノ酸です。繰り返しますが、コラーゲンの合成にはさらにビタミン C と鉄が必要です。コラーゲンは皮膚・血管・歯茎・腱・靱帯・軟骨など体のあらゆる所に必要です。コラーゲンの合成に必要なビタミン C は 1 日 2,000mg と言われます。厚生労働省の資料では 1 日の必要量は 100mg とされているのですが、これはビタミン C 不足にならない最低量です。

ビタミン C の不足は骨粗鬆症のほかにも難聴や白内障などの老化を早め、寿命も短くなることがわかっています。ビタミン C は新鮮な果物と野菜に多く含まれていて、日本人は結構果物を摂るのでビタミン C は足りていると思っていたのですが、若い人はあまり食べないのでしょうか。必要量の 70% くらいしか足りていないようです。現代の野菜は昔の 1/3 しかビタミンを含んでいないことと、野菜を食べる時、過熱して調理すること多いせいなのでしょう。もっと生野菜（野菜サラダ）を食べるべきです。ここが和食より地中海料理のほうが健康的と言われる理由のひとつです。鉄に関しても、女性は生理があることもあって不足していることが多いです。男性も含めてやはり 70% くらいしか足りていません。動物性の鉄（ヘム鉄）なら赤身の魚、貝、レバー、植物性の鉄（非ヘム鉄）なら小松菜・ほうれん草・ひじき・海苔などです。

お知らせ

9 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				

* 14 日午前 10 時～12 時 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

10日(水)、20日(土)午後、23日(火)～25日(木)、26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。