



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



10月のあいさつ

長い残暑からようやく秋の風が吹くようになりました。稲刈りの真っ最中で、新米も出回るようになりました。この夏の猛暑の中、真っ黒になって働いてくれた農家さんに感謝です。「食は国の本（もと）なり」と言われます。戦中戦後のフランスを導いたド・ゴール元大統領は、「独立国は食料自給ができる国。目いっぱい生産し、余剰は備蓄し、国際食料支援をし、凶作があっても国民を飢えさせることがない」と述べ、この言葉通りフランスは農業大国になり、食料自給率は121%。一方で日本の食料自給率は1965年には73%あったものが今では38%まで低下しました。これでは海外からの食料がストップした途端、飢餓に直面します。これまでそんなことはあり得ないと高をくくっていた多くの日本人も、唯一自給できていた主食の米すら昨年来の米騒動では店頭からなくなり、さすがに危機感を感じたのではないかと思います。新米が出回り始めた今でさえ、5kg平均4000円台と高値が続いています。というか、今まで農家が生きていけないほどの安さで売買され

ていたのであって、今の値段でも物価高で生産コストが上がっているのです。決して高くないのです。ちなみに茶碗一杯のごはんの価格は、およそ50円。米農家の時給は農水省のデータから試算すると平均63円だそうです。今の米作りをしている農家の平均年齢は68.7歳。10年後はどうなるのでしょうか？米農家が生活できるだけの所得保障をしなければ後継者はなくなり、日本の米作りは消滅してしまいます。私達はとても心配しているのですが、輸入業者はそのような危機的状況こそ、大儲けのチャンスと内心ほくそ笑んでいます。小麦・大豆・トウモロコシなど主要な農産物を米国に依存し、さらに主食の米もアメリカから輸入して儲けようというわけです。トランプ大統領の高関税の脅しからトヨタなどの自動車産業を救うため、またしても農業が犠牲にされるわけです。これでは独立国とは言えません。世の中が少しでも良くなっていくように一人一人が声を上げていくしかありません。今月もどうぞよろしくお願いいたします。（副院長）

ちよこっと頭の体操しましょう ①

①果樹園から聞こえる音は次のどれ？

㊦ ㊧ ㊨

②ネルロー口はどんな日でしょう？

③蛇のパンを売っている国はどこ？

(答えは裏面の下にあります)



牧先生の食文化講座

秋は、初秋・中秋・晩秋と「三秋」に分けられ、秋分は「中秋」の真ん中ということで、爽やかな風が吹き、陽射しが和らぎ、お天気にも恵まれる季節です。先月、久しぶりに故郷の青森に帰って来ました。まさにこの光景のとおりで、久しぶりに自然に囲まれた日を過ごすことができました。元来、この頃は農閑期であり、本格的な収穫の前の一休みの時期にお墓参りや秋のお祭りが行われるようになったようです。

春の彼岸を単に「彼岸」と呼ぶのに対し、秋は「秋彼岸」。春と秋の違いと言えば「おはぎ（お萩）とぼた餅（牡丹餅）」。古くは、秋にとれたての小豆を粒あんにして「お萩」、翌年の春に冬越しの小豆をこしあんにして「牡丹餅」が作られていたとか…。名前の由来は、それぞれに見ごろを迎える秋の萩と春の牡丹にちなんだそうです。でも関西では一年中、おはぎとのこと。栃木県では、いつもぼた餅だとか。地域と歴史によって様々です。今は、一年中、おはぎではないでしょうか。

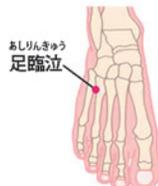
お彼岸（春分、秋分）は、太陽がちょうど真東から昇って真西に沈む時期で、仏教の世界の極楽浄土は西の方角にあるとされるため、この時期は仏さまの世界に最も近づいて、ご先祖様と交信できると信じられてきたそうです。そこで、ご先祖さまに感謝する意味で、お墓参りに行ったり、お供え物をするようになり、古くから邪気を払う効果があると信じられてきた小豆を、ぼた餅やおはぎとして供えているわけです。

自分でできる ツボ、マッサージ

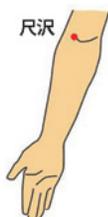
シリーズ⑩④ ひざ周囲の痛みに効くツボ

※ 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 足臨泣（あしりんきゅう）：泣くほど痛いツボということ。眠気覚ましにもいいようです。腰痛や頭痛にも用います。



② 尺沢（しゃくたく）：押して痛みがあるところを軽くマッサージします。肺経脈のツボなので咳にも使います。



お知らせ

10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	

*19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

1日(水)、11日(土)午後、15日(水)、25日(土)午後、29日(水)、31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。