



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



11月のあいさつ

急に寒くなりましたね。長期予報では、11月までは暖かく12月から寒くなるということでしたが、1ヶ月早く気温が下がりました。気象予報士さん達も大変ですよ。今年は台風の発生が多い予報だったのですが、発生したのは最終的には24個で、ほぼ例年並みでした。ただ台風が発生する場所が、インドネシアやフィリピンなどの南洋で発生して日本に北上するパターンから、日本近海で発生していきなり近づいて来るなど、これまた気象予報士さん泣かせの気候となっています。宝くじは外れても誰も文句は言いませんが、みんなが当たって当たり前と考える中で仕事するのはなかなか大変です。病氣も治って当たり前と考えるとちょっと大変です。手術などは危険と隣り合わせなのが本当の所です。食べ物もそうですね。あって当たり前、米もあって当たり前。でも、そんなことはないのです。昨年の米不足でわかったはず。米を作っている農民の平均年齢が67歳なのです。公務員も会社勤めの人でも定年退職があるのに、農民にはないのです。いつだっ

て朝早くから真っ黒になって働いているのに、お金持ちになったという話も聞きません。豪邸が建ったという話も聞きません。私のいとこは親に「朝5時にならないと起きて来ないんじゃない仕事にならない」と嘆かれていました。みんな5百万円から1千万円もするトラクターやコンバインの支払いに追われながら働いているのです。子ども達はそんな親の苦勞を見て育っているので後を継ぎたがりません。親もまた子どもが苦勞するのがわかっているのに後を継がせません。67歳の農民があと10年すれば77歳。日本から米農家が消えるのです。米がなければパンを食べればいいと安易に考えている人もいます。国産小麦など3割しかないのです。政府の仕事は国民の衣食住を保障することです。GDP（国民総生産）の1%以下だった軍事費を2%以上にして（5兆円以下から12兆円以上へ）アメリカからミサイルや戦闘機を買うなどということは馬鹿げています。ましてや原子力潜水艦など。今年もあと2ヶ月。体調に気をつけてお過ごしください。（院長）

第38回 健康コンサート開催

-歌って・笑って・明日も元気-

日時 12月17日(水曜日) 開演 午後2時(開場 午後1時)

会場 赤羽会館1階 講堂 (北区赤羽 1-13-1)

暑い夏が終わり、ホッとしていたら、アラアラ秋を感じず足早に冬に向かいそうですね。冷たい北風に負けぬように、心と体を温めておきましょう。皆で歌って手踊りをして、大きな声で笑って、北風を吹きとばしちゃいましょう。

さあ、あなたも、そしてあなたも、健康コンサートに参加してみてくださいね。お待ちしております♪

自分でできる `ツボ、マッサージ

シリーズ⑫ かぜ症状に効くツボ

※ 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 迎香（げいこう）：「香りを迎える」ところ。つまり鼻づまり・鼻水など鼻かぜに良い。花粉症にもよく使います。



② 百会（ひゃくえ）：「百ほど多くの陽気が会う（集まる）」ところ。頭痛や鼻づまりに有効。不眠症にも用います。



牧先生の食文化講座

ビタミンDのために「日光浴・魚・舞茸」と長い間しゃべり続けてきました。骨粗しょう症の予防や免疫強化のためです。最近またキノコにもおもしろい成分が発見されました。発見自体は100年前、優れた効果があることが最近わかったのです。「ヒラタケ」です。ヒラタケは、正式名称ヒラタケシメジと言って、以前はシメジと言えば、ヒラタケシメジのことでしたが、今は傘の部分が丸い「ブナシメジ」がシメジになりました。このヒラタケの特長は「エルゴチオネイン」という聞き慣れない成分にあります。なんとエルゴチオネインは認知症にいいのです。血中濃度の高い人低い人と比べてみると、高い人が認知症になる割合が少なかったのです。長寿ビタミンとまで言われています。経口摂取後に血液脳関門を通過して脳内へ効率的に輸送されるようです。そのほかに、優れた抗酸化力と抗炎症効果があり、アンチエイジング・美容・ストレスに起因する睡眠障害を改善する効果もあるそうです。なかなかの優れたものということになります。エリンギにも多いのですが、ヒラタケが断トツです。残念ながら舞茸は多く含んでいません。どうか秋の味覚にヒラタケを。エルゴチオネインは熱に強いので、炒め物や煮物、揚げ物、蒸し物など、どんな加熱調理にも適しています。ただし、ゆでると水に溶け出すため、お湯を無駄にしないことが大事です。

さて、冬の寒さを乗り切り、健康に生きるための世界的発酵食品として広がったキムチ、11月22日は「キムチの日」です。11種類以上の材料で22種類以上の効能があるという意味だそうです。チゲ（鍋物）やスープ、蒸した料理などで楽しみましょう。

お知らせ

11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						

* 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)、26日(水)、28日(金)午後、29日(土)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。