



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



12月のあいさつ

今年もあとわずかとなりました。今年の夏は残暑も長く厳しいものでしたが、秋はそこそこに過ぎ去り、あっという間に寒い季節となりました。A型インフルエンザも流行していますが、対策の1つとして提案したいのが、唾液を増やすことです。唾液の99%は水ですが残り1%に抗菌・抗ウイルス作用のある成分が含まれています。舌の位置にも注意したいものです。鼻炎などで口呼吸の人は、のどが乾燥しやすく雑菌やウイルスが侵入しやすくなっています。舌を上あごにつけるように意識すると鼻呼吸がしやすくなるだけでなく、自然と姿勢も良くなり一石二鳥です。舌の運動もおすすめです。口の内側を舌先で押したり円を描くようにぐるぐる回したりすることで唾液がたくさん出てきます。また副交感神経という体をリラックスする神経の動きを刺激するため、ストレスで筋肉のコリや痛みが出やすい人にはもってこいだと思います。要するに、会話したり、笑ったり、歌ったりするということが免疫力を高め、痛みを改善する秘訣というわけです。今月の健康コンサートにもできるだけ駆けつけていただきたいと思います。新人のスタッフも出演しますのでお楽しみに！さて、物価高が止まりません。私達のクリニックもそのあたりを受けて順風満帆と言えなくなっています。昨年は

過去最多の64件の病院・診療所が倒産しました。なにしろ全国678の公立病院の8-9割が赤字経営なので、今年の倒産は昨年をさらに上回る予想です。医療機関は国が決めた診療報酬で成り立っています。このため勝手に値上げはできない一方で、薬剤などの仕入れにかかる消費税10%は物価高で増加し（クリニックを開設した時は5%でした）、治療や経営に必要な支出が増大しています。また、国は保険適応の治療や薬を少なくして医療費を抑制しようとしています。でも、経済的理由で、治療を受ける人と受けられない人が出る医療格差が生じるのは大変なことですよね。物価高も反映して国の消費税収入は5年前に比べて年間17兆円増加しています。消費税を5%に減らすと15兆円の減税効果になります。一時金やおこめ券も大事ですが、もっともっと効果があるのではないかでしょうか。現在の中国は10年前の中国と違います。ましてや80年前の中国とは雲泥の差です。日本は高度経済成長で鼻息が荒くなり、「日本は（アジアという）掃き溜めの（中の）鶴になる」「さよならアジア」などの本が出版されました。全く未来を見誤ったと言わねばなりません。軍拡の戦争経済ではなく、平和な環境で農業やエコロジーの発展に貢献するべきだと思います。今月もよろしくお願いします。（副院長）

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♪

入場料
大きなワンコイン以上

自分でできる「ツボ、マッサージ

シリーズ⑯ 冷え性に効くツボ

※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 太谿（たいけい）：内くるぶしの横にあります。血行を改善させます。冷え性による頻尿にも用います。



② 関元（かんげん）：「元気の関所」という意味。へそより指幅4本分下にあります。手のひらでゆっくり5秒押します。体が冷えて眠れないというときにおすすめ。



牧先生の食文化講座

前回、11月22日は「キムチの日」と書いたところ、初めて知りましたとの反応がありました。韓国が「キムチの日」を決めたのが2020年ですが、その前に2013年に国連教育科学文化機関（ユネスコ）が「キムジャン」を世界無形文化遺産に登録しました。ユネスコが日本の「和食」も無形文化遺産に登録しているのと同じです。今では、国としてはアルゼンチンや日本、地域としてはアメリカのニューヨーク州・カリフォルニア州・ニュージャージー州・バージニア州・ワシントンD.C.、フランスなどの16地域で「キムチの日」が公式記念日に指定されています。日本で指定されたのは2023年。韓国からは世界約150カ国に輸出されているそうです。きっと北朝鮮からも輸出されているでしょうね。日本では、北朝鮮は世界から孤立していると思われていますが、世界159カ国と国交を有しています。驚きでしょう！ちなみに北朝鮮と言うと失礼なので、本当は朝鮮人民民主主義共和国です。南北朝鮮は同時に国連に加盟しているので、当然国連機関であるユネスコは、南北朝鮮のキムチ作り、キムジャン（キムチ作り）を文化遺産に登録しているわけです。これは単に食品としてのキムチを登録したのではなく、家族や地域の人たちがキムチ作りを通して、力を合わせて生きて行くことを重要視しているのです。

原料となる野菜は白菜や大根やきゅうりなど様々です。地域や季節、調味料の種類や配合・熟成方法も多様でキムチの種類は200種を超えると言われています。また、各家庭ごとの漬け方があるため、家庭ごとに味が異なるのもおもしろいですね。

中国のザーサイ、ドイツのザワークラウト（キャベツの漬物）と並んで、「世界三大漬物」だそうです。オリーブの実、ピクルスを含めることもあります。

お知らせ

12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			

*21日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)
土	9:00～12:30 2:00～5:00
水・日	9:00～12:30

3日(水)、6日(土)午後、17日(水)健康コンサート、27日(土)午後～2026年1月4日(日)、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。