



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



## 2月のあいさつ

大寒が過ぎ、例年にも増して寒気が襲う日本列島。寒さで体が硬くなっていませんか？日光も浴びず部屋に閉じこもっていると精神衛生上も良くありません。認知機能低下にもつながります。脳の老化を防ぐ作用のある栄養素には、シークワサーや温州ミカンなどに含まれるノビレチン、ヒラタケなどに含まれるエルゴチオネイン、米ぬかに含まれるフェルラ酸などが知られています。もちろんそれだけでいいというものでもありません。運動や人とのつながりを大切にしていくことが最も大事なことです。さて、2月は受験シーズンです。受験料もばかになりません。一校受けるたびに3万円、私立の医学部などでは6万円もします。入学したら奨学金を借りて、そのローンは卒業までに数百万円から数千万円に。無償奨学金は姿を消し、学生から利子を巻き上げる有償奨学金だらけです。また、物価高では食品の値上げに続いて、今度は家賃が上がっています。物価高で苦しんでいる国民をよそに突然の衆議院解散にもびっくり。昨年12月には「令和8年度の税制改正や当初予算の取りまとめなど、目の前でやらなければいけないことが山ほど控

えておりますので、解散については考えている暇がございません」と言っただけ。物価対策のための予算も決めないうちに4年の任期のうち1年3か月しかたっていない衆議院を解散。選挙で約700億円以上の税金を浪費。

国外ではベネズエラに米軍が軍事侵攻して大統領を拉致し米国に連れ去りました。心胆を寒からしむる出来事です。そして、ベネズエラを米国が運営する、つまり植民地支配すると宣言しました。その目的は世界一の埋蔵量である同国の石油が欲しいからとのこと。デンマーク自治領のグリーンランドは約150万トンのレアアースなど鉱物資源が豊富です。また日本にGDP比5%の軍事費を要求しています。実に年間30兆円、つまり国家予算の4分の1です！とても国民生活はもちません。トランプ大統領の米国がやっているような金儲けビジネスでは人間が幸せになるはずもありません。日本には「三方よし」という江戸時代の近江商人が大切にしていた思想があります。「売り手よし、買い手よし、世間よし」この精神が今こそ求められていますね。今月もよろしくお願いいたします。(副院長)

社会福祉法人・北区社会福祉事業団様より

NPO法人・放射線測定室アスナロ様より

寄付受領書

2025年12月23日

医療法人社団 東風会  
赤羽牧洋記念クリニック 様

東京都北区上中野2-45-2  
社会福祉法人 北区社会福祉事業団  
理事長 内田 隆

この度は、当法人へご寄付いただきました誠にありがとうございました。  
下記内容のご寄付を確かに受領いたしました。

記

寄付金品の内容  
1. 現金 2万円 4000円  
当法人が収支運営する  
①設備資金・②運営・③入居者の生活 のための寄付金として

2. 敷金 ( ) 円(相当)  
当法人が収支運営する  
①設備資金・②運営・③入居者の生活 のための寄付金として

寄付金受領書

2025.12.18

赤羽牧洋記念クリニック 様

NPO法人放射線測定室アスナロ  
(ラポ・アスナロ)  
理事長 牛崎 彰

この度は、当法人が主催する「第23回 福島子ども保護プロジェクト」企画へご寄付いただきまして誠にありがとうございました。  
下記内容のご寄付を確かに受領いたしました。

記

ご寄付の内容  
金 100,000 円也

昨年12月17日開催の健康コンサートでは、参加者の皆さんから沢山の支援を頂きました。ありがとうございました。福島の子とも達を支援するラポ・アスナロさんと、北区の福祉施設に寄付させて頂きました。

## 牧先生の食文化講座

足がつるという方が多いですね。時間帯は寝ている時が一番多く、朝起きた時や日中もつることがあります。ふくらはぎがつることが一番多いのですが、足のすねもつりますし、手指もつります。時にはおなかの筋肉もつります。私も初めて聞いた時は、そんなところまでつるのかと疑心暗鬼（ぎしんあんき）でしたが、本当のようです。夏冬が春秋よりやや多いそうです。原因は完全にはわかっていないのですが、ミネラル不足・水分不足・冷えなどが上げられます。普段あまり歩いていない人が、ハイキングやボーリングで張り切ってたくさん歩くとその夜につってしまうので要注意です。有名な芍薬甘草湯が特効薬で良く効くのですが、漢方薬に頼り切らずに普段の食事に気をつけることが大事です。ミネラルで大事なものはMg（マグネシウム）です。わかめなどの海藻類、ほうれん草・牛蒡などの野菜、納豆・味噌などの大豆食品を多く摂るようにしましょう。子どもは足がつることはありません。つることは加齢であることに間違いありません。新しいゴムはよく伸びますが、古くなったゴムは無理に伸ばすと切れてしまうのに似ています。寝る前にコップ一杯の水を飲むことを勧める方もいますが、夜間、トイレに起きやすくなるのでお勧めできません。マグネシウムは筋肉の弛緩（収縮した筋肉を緩める）に重要な役割を果たします。アーモンドやナッツ（木の実）もいいようです。

## 自分でできる `ツボ、マッサージ

### シリーズ⑫ 不眠症に効くツボ

※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 神門（しんもん）：  
精神、神気が入り出すところ。  
動悸や呂律（ろれつ）障害にも  
用います。



② 三陰交（さんいんこう）：  
3つの陰経（脾経・腎経・肝経）  
が合流するところ。夜は陰分（栄  
養や水分）を蓄える時間です。  
神経衰弱にも用います。



お知らせ

\* 22日午前は日曜診療の日です。

### 2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

【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

7日(土)整形、14日(土)午後、25日(水)、27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。