

午前9:00～午前12:00
(初診 9:00～11:30)午後2:30～午後6:30
(初診 2:30～6:00)

日	月	火	水	木	金	土
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

▼お知らせ

- ・10月から平日午後の診療開始時刻が14:30からに戻ります。なお、日曜日のみ、15:00から開始いたします。
- ・11月3日(木)は文化の日のため、休診になります。4日(金)は臨時休診とさせていただきます。2日(水)から5日(土)まで4日連続休診となりますのでお間違えの無いようお願いいたします。
- ・骨粗鬆症に月1回で効く! 便利な新薬登場
骨粗鬆症の治療薬は、週に1回飲む薬(アクトネル、ボナロンなど)が主流でしたが、9月から月1回だけで十分な有効な新薬が使えるようになりました。月1回のお薬に変更希望な方は医師あるいはスタッフにご相談下さい。

2011年 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 全日	3 全日	4 全日	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 休診	11 全日	12 休診	13 全日	14 全日	15 休診
16 全日	17 全日	18 全日	19 休診	20 全日	21 全日	22 休診
23 全日	24 全日	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 全日	31 全日					

2011年 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 全日	2 休診	3 休診	4 休診	5 休診
6 全日	7 全日	8 全日	9 休診	10 全日	11 全日	12 休診
13 全日	14 全日	15 全日	16 休診	17 全日	18 全日	19 休診
20 全日	21 全日	22 全日	23 休診	24 全日	25 全日	26 休診
27 全日	28 全日	29 全日	30 休診			

〒174-0051

東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエククリニックビル5F・6F

TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

あずさわ通信 第35号 [2011.10.01発行]

あずさわ おもてなしの医療

発行元: 小豆沢整形外科

あずさわ通信

2011年
10月1日発行 第35号
あずさわ
小豆沢整形外科 医療と癒しの融合

あずさわ通信も、たまには笑える話題を…

ここ最近暗い話題が続きましたが、今月は久々に息抜きです。

今年2011年8月27日からフランスで開かれた、第33回欧州心臓学会(ESC Congress 2011)では、循環器に関する広範な研究が多数発表されました。その中から興味深い話題をご紹介します。

「怒りは毒」が証明

イタリアの精神科医フランコ・ボナガイディ氏は、心筋梗塞で入院した男性患者228例の経過を追跡調査した結果、怒りの感情が強い患者群は、そうでない患者群に比べて、心臓機能が悪化しやすいことを報告しました。

また、10年間の生存率を調べると、あまり怒らない人の群が78.5%に対して、怒りやすい人の群では57.4%と寿命が短いことが解りました。「短気は早死」、は本当でした。ボナガイディ氏は、「敵対心や怒り、抑うつ、不安などのネガティブな感情は心臓に毒性を発揮する」と述べています。

笑いは薬

一方、ポジティブな感情の影響も発表されました。アメリカ・メリーランド大学のマイケル・ミラー博士は、笑いと言血管内皮機能に関する研究を続けてきました。血管内皮は、血管の内側が血や脂で詰まらないよう働く重要な細胞。血管内皮機能の低下は、動脈硬化を招き、脳梗塞や心筋梗塞などに繋がります。

ミラー博士の研究では、20人の健康な男女に爆笑コメディ映画を見せた所、血管内皮機能が基準値から22%もアップしました。博士は「本研究で笑いが血管に良い影響を与えることは解った。だが血管への効果を発揮させるには、腹筋がよじれるくらいの大笑いを15秒以上持続することが必要」と述べています。

健康のためにはコメディ映画がお勧めです。





子孫から恨まれないよう、今私たちがすべきこと

「CO₂削減」で「エコ」なんて言ってるよ…

前号までに述べたように、「CO₂による地球温暖化」は科学的に誤りです。それにも関わらず、無知な政府とマスコミはいまだ懲りずに「CO₂削減音頭」を踊っていますが、その裏で全地球的な環境破壊が進行中です。

自然破壊の実態とは？

現在の自然破壊の要素は、主に次の3つが挙げられます。

- ① 毒の排出による汚染 ② 排熱 ③ 機械的な自然破壊

毒とは何か？主な物は、工場や自動車などが出す、窒素酸化物(NOx)、硫黄酸化物(SOx)、粒子状物質、それに放射性物質です。

NOxやSOxは酸性雨の原因で、森林を枯らしたり、湖の魚を殺したり、喘息などの健康被害をもたらします。

放射性物質の発生源は言うまでもなく原発です。原発は正常稼働中でも常に有害放射性廃棄物を吐き出し続け、どんどん溜まります。それに今回のような大事故が起これば、広範囲が長期間汚染され、人々の生活と自然は壊滅します。(ちなみにCO₂は人体無害で植物の成長を促進。)



広大な森を潰して乱開発されたゴルフ場

排熱も自然破壊です。「温暖化防止に役立つ」という原発こそ、莫大な排熱で地球を熱して

います。原発は熱効率が30%しかないヒドイ設備で、エネルギーの70%を温水として海に捨てます。これがどのくらい凄い熱量かというと、日本の全原発は1日で広島原爆100発分の排熱で海を温め、近海のプランクトンや魚類を死滅させています。これは発電設備というより、「地球加熱装置」「海洋生物絶滅装置」です。

機械的な自然破壊とは、広範囲の森林伐採、河川の大量取水、海の埋立、戦争などです。

世界の砂漠化進行は、農地開発のための森林伐採と河川の過剰取水にあります。CO₂とは関係ありません。

正しい環境保護の対策とは？

これらを一つ一つ食い止める必要があります。具体的には、

- ① 汚染物質を極力出さない

最悪の汚染源＝原発は廃止の方向で(先進国は既にそうになっている)。SOx、NOx除去技術を更に高め普及する。

- ② 無駄な排熱が少ない発電方法を選択

現状最も有望なのは、天然ガス利用の「ガスコンバインドサイクル」と呼ばれる一種の火力発電システムです。天然ガスは排ガス中の汚染物質が少ないクリーンな燃料。ガスタービンは近年進歩著しく、最新の発電所では熱効率が60%近くに達し、その分排熱が少なくて済みます。この発電所は小型で安全なので都市の中に建造でき、余った熱で沸かしたお湯も利用すれば、熱効率は90%にも高められます。



最新のガスコンバインドサイクルの発電所。コンパクトな発電機が多数並び、全体で大型原発並みの電力を発生。

地熱、太陽熱、海流などの自然エネルギーは、大規模に利用するにはもう暫く時間がかかります。

- ③ 伐採減らし植林を。川・海の改造やめる。

途上国の森林破壊も深刻ですが、我が国でもゴルフ場開発による森林伐採はやめて、一部は森に戻すべきです。日本全体のゴルフ場を合わせると、東京都と同等の面積になります。そんなにゴルフが重要ですか？

一人ひとりができるエコ

自動車利用を減らす。自転車を利用する。節電。木を植える、ゴミを減らす、ポイ捨てしない、ペットボトル水利用を減らす、といった所でしょう。

何よりも市民一人ひとりが情報を吟味し、自分で良く考えることです。政府や大手メディア(特にテレビや大新聞は嘘だらけ)は決して鵜呑みにしないことです。

環境は医療より重要

なぜ本誌では環境問題をしばしば載せるのでしょうか？

理由は、環境悪化は病気の原因となり、健康には良い自然環境が不可欠だからです。地球の自然を守るため、多くの方々と正しい知識を共有したいのです。

参考文献：『隠される原子力 核の真実』 小出裕章 著
『眠りにつく太陽 地球は寒冷化する』 桜井邦朋 著
『二酸化炭素 温暖化説の崩壊』 広瀬隆 著