

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00 (初診午前 11:30 まで)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
午後 2:30 ~ 6:30 ※日曜のみ午後 3:00 ~ 6:30 (初診午後 6:00 まで)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

☺ 木曜午後の診療担当は、高柴賢一郎先生になります。その他の時間帯は全て平院長が担当します。

先月がっかりさせてごめんなさい。今月は朗報です!  
チョコレートの凄さ、科学的に実証

ポリフェノールやフラバノールなどの抗酸化物質の含有量が非常に多い果実として、アサイーベリー、クランベリー、マンゴーなどがあり、「スーパーフルーツ」と呼ばれています。しかし2012年2月7日の英文医学誌 Chemistry Central Journalに掲載された論文によると、チョコレートにはこれら「スーパーフルーツ」に比べて遥かに多くの抗酸化物質類が含まれていることが明らかにされました。チョコレートの原料、カカオ豆は本来「豆」ではなく、「カカオの木」に実る果実なので、実際には「フルーツ」です。チョコレートは正に「ウルトラスーパーフルーツ」(!!) でした。

カカオ豆 驚異の抗酸化作用

食品の抗酸化能力の指標として、ORAC (オラック) 指数があります。ORACとは「活性酸素吸収能力」で、ORAC 指数が高いほど活性酸素の害を打ち消す力が強いことを意味します。研究では、フルーツ4種(アサイーベリー、ブルーベリー、クランベリー、ザクロ)のパウダーと、カカオパウダーについて、各1g当りのORAC 指数が測定されました。結果、アサイーがフルーツで最高の200 μMTE/gに対し、カカオパウダーは何と634 μMTE/gと圧勝! ポリフェノール含有量では、フルーツ中最高のザクロに対してカカオはその2倍。フラボノール含有量でも、カカオはフルーツ中最高のクランベリーの約3倍でした。



選び方が重要

驚いたことに、ホットココアミックスに加工されたものはORAC 指数は極めて低く、健康効果は期待できません。ホットココアミックスの製造過程で原料カカオのポリフェノールが破壊されることが解りました。ポリフェノールの抗酸化効果が十分に得られるのは、カカオ豆含有量が70%以上で、砂糖や乳製品の含有量が少ない「ダークチョコレート」です。ダイエットにもアンチエイジングにも効果◎◎! 元気が出るので私も毎日食べています。小豆沢整形外科では「ダークチョコレート」をおすすめします。



2012年 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1 全日	2 休診	3 休診	4 休診	5 休診
6 休診	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 休診	29 全日	30 休診	31 全日		

★2日(水)～6日(日)は5連休になりますのでお薬等の不足やお間違いにご注意下さい。  
★17日(木) 高柴先生は学会出席のため終日平院長が担当いたします。

2012年 6月

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

当院サイトにも情報を掲載しています。どうぞご利用ください。

URL <http://www.azusawaseikei.com> あずさわせいけい ひとつこむ

〒174-0051  
東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエクリニックビル 5F・6F

あずさわ通信 第41号 [2012.05.01 発行]

あずさわ おもてなしの医療

発行元: 小豆沢整形外科

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

## 「お年寄り」になる前には是非読んでおきたいイチオシの本！ 「大往生したけりや、医療とかかわるな」 中村仁一著 幻冬舎新書

今年2月のある日、ちらっと見た新聞の新刊書広告欄に、インパクトあるタイトルの本を見つけ、直ぐに買い求めました。期待以上の素晴らしい内容でした。

著者の中村氏は現在72歳の現役医師。京大医学部を出て、熱心に医療に取り組み、大病院の院長・理事長まで経験されました。長年に渡って臨床現場で多くの患者さんの死を見つめる中で、我が国の病院で日常行われている高齢者医療のやり方に、大きな疑問を抱いてきました。そして彼は、医療は技術の進歩とともに自然の流れに逆らって死を拒むことでかえって人間性を失い、余計な苦しみを増やしていると気付きました。



急性期治療は必要だが、老化に関わる「生活習慣病」つまり「成人病」に関してはある程度あきらめて受け入れるべきであり、長年の無理な延命や介護は**安らかな自然死**を妨げる行為である、とも述べています。著者は今、京都の老人ホームの所長医師を務めつつ、仏教的哲学を取り入れて死と向き合う活動を積極的に行っています。

彼の語り口は、ユーモアたっぷりで本音丸出し。医療の建前やウソを痛快なまでに暴露しています。死を避ける態度も全くありません。医者本でよくある、医学で「出来ること自慢」に走るどころかこの本では医学で「出来ないこと」や「すべきでないこと」を再認識させてくれます。

中身の章の見出しから、著者の金言をいくつかご紹介しましょう。

- ◆ 食べないから死ぬのではなく『死ぬとき』だから食べなくなる
- ◆ ガンで死ぬのではなく、『ガン治療』で死ぬ
- ◆ 医療が、『穏やかな自然死』を邪魔している
- ◆ 介護の『拷問』を受けないと死なせてもらえない
- ◆ 「出来るだけ手を尽くす」は「出来る限り苦しめる」
- ◆ 家族の事情で親を生かすな
- ◆ 「年のせい」と割り切った方が楽
- ◆ 早期発見の不幸 手遅れの幸せ

老衰が進んでいるお年寄りや、高齢者の進行がんの方などに、強制的に栄養を突っ込んで無理やりに生かすやり方は、本人に多大な苦痛を与えて悲惨な姿に変貌させ、穏やかに楽に死ぬことを妨害する誤った行為であると断罪しています。私たち日本人は、いくら近代医学の力で多少延命することはできても、いずれ死は避けられないものである

ことを認識すべきである、と。

更にギクツとなる見出しもあります。真実を突いているので、医者の方も唖ってしまいます。

- ◆ 最期を医者にすぎるのは考えもの
- ◆ 生活習慣病は治らない
- ◆ お年寄りは、どこか具合悪いのが正常
- ◆ 医者にとって年寄りは大事な「飯の種」



また、著者は【自分の死を考える集い】という集いを定期的に企画し、参加者はどんどん増えて盛り上がっています。【集い】で行われているイベントの中で「生前葬」は衝撃的です。みんなの前で模擬の棺桶に実際に入り、そのまましばらく寝て葬式をされた気分になる、という儀式です。「生前葬」を経験すると自分の命の有限性を改めて思い、その日までの生き方の軌道修正ができるそうです。著者は語ります。「死に方を考えるのではなく、死ぬまでの生き方を考える事が大切だ」と。

死と人生に正直に向き合う著者の言葉には真理が含まれていると感じます。私も研修医時代に老人医療にも携わった経験がありますが、天命に近いご高齢の患者さんに余計な事をいっぱいしてしまったかも…ごめんなさい…、と反省させられました。

今後の医療の在り方を深く考えさせられる一冊でした。ある程度ご高齢のご両親をお持ちの40代、50代の方には是非読んでいただきたい本です。ご自身の今後の生き方にもきっと役立つことと思います。

## 町内再発見 道端の神様 その④

今月で紹介するのは、小豆澤神社の右隣、龍福寺様の門の左脇にある、御手洗(みたらし)不動尊です。

良く手入れされた箱庭的な境内があり、奥に小さな不動堂があります。小豆沢神社北側の崖下に御手洗池というとても小さな池があり、かつて池の畔に不動明王が祀られていました。それが元々の御手洗不動尊ですが、昭和37年にここ龍福寺前に遷されたのでした。

今回はその御手洗池をご紹介します。お楽しみに！

