

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。

2012年 7月

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

★16日(月)は祝日のため、休診です。

2012年 8月

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

★11日(土)～15日(水)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。

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。



<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

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

あずさわ通信 第42号 [2012.07.01 発行]

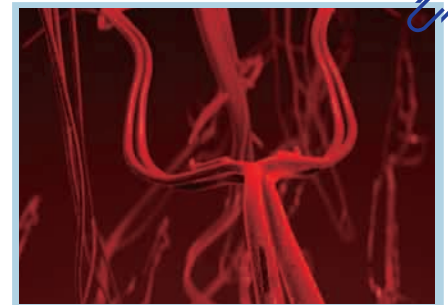
あずさわ おもてなしの医療

発行元: 小豆沢整形外科

ご自分の血管年齢、測ってみませんか?

生物である以上、年齢とともに老化は避けられないものですが、できることなら老化を食い止めて極力長く健康で元気に美しく過ごしたいですね。体の不調や見かけで年齢の衰えに気づくことが普通ですが、医学的には、血管の老化が最初に始まると言われています。

全身の血管の総延長は約10万km。地球2周半にもなります。そのほとんどは目に見えないくらい細い毛細血管です。毛細血管は直径5-10μm(ミクロン)。全身に網の目のように張り巡らされ、壁の厚みは血管細胞1枚しかありません。血液と細胞とのガス交換・栄養供給・老廃物回収は、全てこの毛細血管の薄い層を介して行われています。血管は細胞が生きるための命のパイプ。毛細血管の壁が薄く・弾力があり、物質の交換が効率良く行われることが、細胞の活力保持には不可欠です。



血管が老化すると、血管の壁が厚く固くなり、血管の中から栄養物質が血管の外にある細胞に行き渡らず、反対に細胞から排出された老廃物は回収できなくなるので、全身の細胞も衰弱・老化していきます。「老化は血管から」。血管年齢の測定をおススメする理由がそこにあります。

当院には優れた血管年齢計測機があります。私(平)も自分で時々測っています。自慢するわけではありませんが、私の血管年齢は約22歳相当。実年齢の約半分程度をキープしています。

ストレスや睡眠不足は相当溜まっているはずなのに、自分はどのようにしてこんなに血管が若いのか?

恐らく、適度な運動習慣と食生活、それに飲んでしている一つのサプリメント(裏面記事で紹介)も役に立っているのではないかと考えています。



血管年齢が気になる方はお気軽にスタッフまでご相談下さい。

医療機関限定販売の「若返りサプリメント」リアージュのご紹介 なぜ全国のアンチエイジングドクターが採用しているのか?

◆体の若さを維持し、取り戻すための、本質は?

年齢が同じ60歳の人でも、年中病気を抱え、辛そうな表情で老け込んでいる人もいれば、30代?と間違えるほどの若くキレイな肌で生き活きとにこやかに働いている人もいます。年を経るほどに、個人の身体老化度に差が開いてくるようですが、その差をもたらすものは何でしょうか?

老化の要因は人によって多種多様です。しかし、生物として体内で起きる老化のプロセスは共通しており、それが解れば老化を本質的にコントロールできるはずですよ。



◆重要な3つのポイントとは?

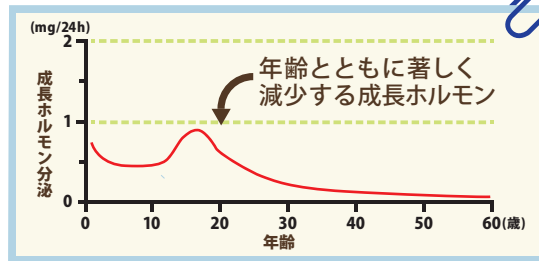
次の3つの体内物質が体の老化に大きく影響しています。

1. 成長ホルモン (HGH: Human Growth Hormone)

脳の下垂体から分泌されるホルモンで、下記に示す重要な作用があります。

- 筋肉細胞の発達を促進する
- 体脂肪を分解し基礎代謝を上げる
- 骨を強くする
- 脳や神経機能の退化を防ぐ
- 心臓機能を改善する
- 免疫機能を高める

成長ホルモンは、成長が盛んな幼児期から活発に分泌され、10代後半にピークを迎えます。しかし、20歳を過ぎるとどんどん減少し、40歳では20歳時の40%にまで減り、80歳になると、なんと5%にまで低下してしまいます。成長ホルモンは全ての細胞の活性に影響するので、「マスターホルモン」と呼ばれ、若さのカギとなるホルモンです。



2. テロメラーゼ

私たちの持つ60兆個の細胞は、脳などの神経細胞を除き、分裂・再生を繰り返していますが、分裂する度に遺伝子 DNA は端から短くなっていき衰弱していきます。DNA 短縮を防ぐテロメラーゼという酵素の働きを強めるのが、「レスベラトロール」。レスベラトロールは赤ブドウの皮などに多く含まれています。

3. 一酸化窒素 (NO: エヌオー)

一酸化窒素(NO)は血管を広げ弾力を保ち、コレステロールや血栓の付着を防ぎ、血管

の老化を防ぐ働きがあります。また、有害な活性酸素を消去して体全体の細胞を守る大事な働きもしています。一酸化窒素はアルギニンと酸素を原料に作られます。



◆愛用者が増えています。

今回ご紹介するリアージュには、以下の成分が含まれます。

1. 複合アミノ酸 (リジン・グルタミン・オルニチンなど)

⇒ 成長ホルモン分泌を促進し、若い頃のホルモン状態に近づける。

2. レスベラトロール

⇒ 遺伝子を保護する。

3. アルギニン

⇒ 一酸化窒素を増加させ血管をキレイに若く保つ。

リアージュはこれら相乗作用により「老化予防」を一步超え、「若返り」を目指して開発されました。

効果が無ければ意味がありませんが、飲み始めると早い時期に元気が湧いてくるはずですよ。



私は朝の寝起きが良くなりました。私も含めてスタッフも継続的に飲んでいますが、当院患者さんにも愛用者が増えています。粉末で水に溶かして飲みます。オレンジ風味で美味しいですよ。

若さと元気を保ちたい方に、是非摂っていただきたいサプリメントです。

町内再発見 道端の神様 その④

今月は、5月号でご紹介した御手洗不動尊の旧跡をご紹介します。小豆沢体育館前の坂道を下り、最初の信号を右に曲がって細い道を1分も歩くと、右側斜面の緑の中に赤い小さな橋が目にとまります。橋の下の小さな池が御手洗(みたらし)池で、かつて御手洗不動尊が祀られていた場所です。



御手洗不動は昭和37年に龍福寺山門前に移動されて以後、旧跡は廃墟化していましたが、近年地元の人々の手で整地され、御手洗池が復元されました。

小豆沢の散策の際には、探訪されてみてはいかがでしょうか?