

calendar  
診療予定  
カレンダー

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。

10月 2012年

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

★10月8日は祝日のためお休みです。お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

11月 2012年

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

★21日(水)～24日(土)は4連休になりますのでお薬等の不足やお間違いにご注意ください。

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。

URL <http://www.azusawaseikei.com>

〒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44号 [2012.10.01 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

2012年 10月1日発行 第44号  
あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療

先月の9月号は都合によりお休みさせていただきました。申し訳ありません。

## 油脂(あぶら)が病気を作っている

### ■寝たきり長生き、したいですか？

我が国では、健康法に関する本が次々とベストセラーに名を連ね、沢山売れているようですが、それに伴って国民の健康度は増進しているのでしょうか？

最近の厚生省の死因統計を見ると、ガン、心臓病、脳卒中が死因トップ3を占め、増の一途です。それに対して老衰はなんと、たったの2%です。

また、糖尿病の増加がヤバイです。糖尿病とその予備軍の人口合計は、1997年:1370万人、2002年:1620万人、そして2007年:2210万人です！

健康本の新刊がドンドン出てきた2000年頃から糖尿病も激増しているのが皮肉ですね。今までに出た本は健康増進には役立ってないようです。

日本はこんなに病気が増えているのに平均寿命は延びているのはどういうこと？

つまり日本の実態は『寝たきり・病人退国』なのです。全く自慢にもなりません。なぜ病人がますます増えているのか？ 健康本のセンセイ方がまだ指摘していない、何か決定的な問題が、私たちの健康を蝕んでいるのでは？と思いませんか？

### ■犯人は狂ったアブラだ！

慢性疾患増加の主因の可能性として最近ようやく気付かされているのが、危険な食用油脂の蔓延です。多くの国民が誤解し、悪い油が野放しになっていることで、「病気にかかって当たり前」、という異常な国になってしまいました。



油脂に関する(間違った)「常識」を紹介します。あなたはOK？

◆動物性の油は体に悪いが、植物性の油は体に良い。×  
[正:最初の原料は植物でも、多くは工業的製造過程で、動物性より遥かに有害で醜悪な油に改造されている。]

◆マーガリンは低脂肪/低カロリーで太りにくく糖尿病にもよい。×  
[正:超有害なトランス脂肪酸(※1)だらけの最悪のアブラ。細胞を傷害し、肥満、糖尿病、心臓病など様々な疾患を引きおこす。食べてはいけないプラスチック物質]

◆自分はアブラっぽいものは食べないので大丈夫。×  
[正:サクサクしたお菓子や、もちりフカフカのパンには、マーガリンやショートニングがどっさり。](ショートニングとは、マーガリンから水と味・香料を抜いたもの。揚げ菓子/焼き菓子をサクッ、パリッとした食感に仕上げる効果がある。原材料名として「食用油脂」と書いてあるのは、怪しいマーガリン類である可能性が高い。)

◆ **コレステロールは体に悪いので薬を飲んで下げないといけない。×**

[正:コレステロールは有益な物質。無理に下げると死亡率が上がる。トランス脂肪酸や不良な油を減らし、良質なオメガ3脂肪酸(※2)を摂る方が薬よりずっと安全。]

◆ **リノール酸はコレステロールが上がらず健康的な植物油だから沢山使おう。×**

[正:とんでもない。リノール酸の摂り過ぎは病気を増やす。トランス脂肪酸を含む不良製品も多く、非常に不健康]

## ※1:トランス脂肪酸

脂質(脂肪酸)は細胞膜の主成分である。自然の脂肪酸分子は「シス型」という構造を持つが、マーガリン等の高度加工脂質には「トランス型」という、異常に曲がった脂肪酸分子が多量に含まれる。トランス型脂肪酸が細胞膜にまぎれ込むと、細胞膜の機能が大幅に障害され、アレルギーや免疫力低下、動脈硬化、糖尿病など様々な疾患を引き起こす。

## ※2 オメガ3脂肪酸

脂肪酸分子の先端から3番目の炭素に二重結合を持つものがオメガ3脂肪酸と呼ばれる。細胞膜を柔軟にして活性を高めるなど重要な働きがある。体内で作れず、食べ物から摂取しなければならない「必須脂肪酸」の一つ。現代人の多くはオメガ3脂肪酸摂取量が不足している。

■ **今すぐマーガリンを捨てよ!**

マーガリンは最初の原料こそ植物性ですが、高温高圧下で水素添加される製造過程で油脂分子は徹底的に痛めつけられます。自然界にないトランス脂肪酸を生成し、異常な分子構造に改造されたマーガリンは、正にアブラの「バケ物」。化学者たちは、食品よりも「プラスチック」に近いと言い切ります。

実際に窓側にバターとマーガリンを放置した実験があります。バターは、あつと言う間に蟻やハエがたかり、カビが生えました。一方のマーガリンはただの一匹の虫も寄りつかず、ホコリをかぶって汚くなっただけで2年間全く腐らなかったのです。10年経っても同じでしょう。それ以上悪くならない最悪のアブラ、それがマーガリンなのです。

健康を守るため、今すぐ、家にあるマーガリンを捨てましょう。

小中学校の生徒さん、学校給食でマーガリンが出たら、食わずにこっそり捨てましょう。

マーガリン/ショートニングの害は、海外先進国ではもうとっくに常識となっており、1995年頃から欧米ではトランス脂肪酸を含むマーガリンは販売禁止になる国が増えています。ところが「栄養学後進国」の我が国では規制無しでマーガリン売り放題。不勉強な医師や栄養士も多く、いまだに栄養指導で患者さんにマーガリンを推奨している始末…。

■ **この油があなたを守る ☆☆ 亜麻仁油 ☆☆**

今日本人が不足し健康に必要なとされる油脂は、良質のオメガ3脂肪酸です。魚油であるEPAやDHAもオメガ3脂肪酸に含まれますが、化学物質や放射性物質による海洋汚染によって魚も安全とは言えなくなってきました。

魚油よりも更に優れたオメガ3脂肪酸を含む、理想的な食用油があります。

それが、「**亜麻仁油**(あまにゆ)」、英語では**フラックスオイル**といいます。

亜麻仁油はその専門家が「魔法の薬」「食べ物か薬か」と表現するほどに体を健康にするスーパーフードです。脳活性化、血管の若さの維持、骨強化、アレルギー抑制、不妊症改善、減量・肥満予防、免疫力強化など様々な有益作用をもたらします。

亜麻仁油は、現代の私たちが健康を守るために非常に重要な油です。その理由は来月号で詳しく解説します。

■ **重要ポイントこれだけ覚えて!**

あまにゆ

病気になりたくないなら、**マーガリンを捨て、亜麻仁油を使う。**

## 町内再発見 道端の神様 その9

今月は小豆沢から少し出て、新河岸川を挟んで隣町の浮間まで散歩してみましよう。浮間公園駐車場入り口から西に徒歩2分の所に舟渡氷川神社があります。規模はこじんまりとしていますが境内には高い木々が生茂り、清々しい雰囲気漂う神社です。



今回ご紹介するのは、この神社の主祭神ではなく、拝殿向って左側、手水舎のすぐ隣に立つ神棚サイズの小さなお宮、「**十度の宮**」です。立札の説明によると、…数百年前からこの場所に石の祠(ほこら)が建っていた。祠は十回も洪水で流されたが、その度に同じ場所に戻ってきたので、**十度の宮**、と言われていた。さらに昭和8年の道路改修工事の時に一旦、蓮根の氷川神社に遷されたが、昭和39年に再び今の地に戻された……。



ということは、11回、同じ所に戻ってきた、ということでしょうか?

このお宮に宿られる神様は、よっぽどこの場所がお気に入りのようですね。