

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。



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。



12月 2012年

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 全日	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 休診	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 休診	31 休診					

★1月7日(月)より通常診療開始いたします。★1月14日(月)は祝日のため、休診となります。

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
マツエククリニックビル 5F・6F

あずさわ通信 第45号 [2012.11.01発行]

あずさわ おもてなしの医療

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

発行元: **小豆沢整形外科**

あずさわ通信

2012年
11月1日発行 第45号
あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療



是非飲んで欲しい 健康の強い味方 始めよう「オメガ3生活」
「亜麻仁油(あまにゆ)」!!

1. 現代病は「脂肪病」 鍵は「オメガ3」にあり!

今月は、前回の続きで非常に大事な話をしますので、よく読んで下さい。

マーガリンなどに多量に含まれるトランス脂肪酸(凶悪な毒アブラ)の蔓延が、現代日本人の身体に深刻なダメージを与え続けていることは、前回述べました。

しかももう一つ、慢性疾患激増の原因となっている食用油脂の重大な問題があります。それは

●オメガ6脂肪酸の過剰摂取 と ●オメガ3脂肪酸の不足・欠乏 です。



紙面の都合上、有機化学の専門解説はここでは省略します。ここでは単に「オメガ6脂肪酸」、や、「オメガ3脂肪酸」と呼ばれる油脂の仲間(分類)がある、と覚えて下さい。[以下それぞれ、オメガ6、オメガ3と略]

オメガ6もオメガ3も細胞膜の構成成分で、必ず食べ物から摂らないと体を維持できない「必須脂肪酸」です。オメガ6は細胞膜を固くしたり、炎症を起こす物質。もう一方のオメガ3は細胞膜を柔軟にしたり炎症を鎮める働きがあります。

オメガ6:オメガ3は、ほぼ同量の比率で摂るのが望ましいとされますが、現代人の多くは、オメガ3が圧倒的に不足し、オメガ3摂取量がオメガ6の10分の1以下になっている人も少なくありません。

ファストフード、スナック菓子などが好きな人はほぼ間違いなくオメガ3不足です。
[オメガ6脂肪酸は、多くのサラダ油、コーン油、紅花油、マヨネーズ、などに多く含まれるリノール酸、γリノレン酸などに、オメガ3脂肪酸は、天然の青魚(マグロ、サバ、イワシ、サンマなど)、しそ油、亜麻仁油、などに多く含まれる。]

オメガ3不足の食習慣をしていると、ガンや心臓病、糖尿病、アレルギー、皮膚病をはじめ、様々な慢性疾患や難病の原因となります。現代人は、意識的にオメガ3を積極的に摂取することが必要です。

では何を食べたら良いのか?

オメガ3を最も効率よく安全にとれるのが、亜麻仁油(あまにゆ)なのです。

2. オメガ3の宝庫＝亜麻仁油（あまにゆ）をとって、これだけ良くなった！（実例多数）

- ◆動脈硬化が改善（赤血球や血小板の粘着性が減り、血栓が出来にくくなる。）
- ◆糖尿病が改善（インスリン必要量が劇的に減った。）
- ◆皮膚炎・ニキビ・乾癬が軽快（炎症やアレルギー物質の生成が減少するため）
- ◆片頭痛が消失（脳の血管での炎症物質生成が減るため）
- ◆不妊が治り、赤ちゃん出産（子宮への受精卵着床などにもオメガ3が必要と考えられる）
- ◆月経前症候群、強い月経痛が改善（不快な症状を作るプロスタグランジンの生成を抑制するため）
- ◆前立腺肥大症が治癒（非常に効果が高い）
- ◆統合失調症、抑うつ症状改善（脳の神経細胞膜の機能が改善）
- ◆アルコール依存症が改善（うつ症状の改善が依存の改善に繋がる）
- ◆冷え症が改善（冷え症は血行不良ではなく、全身の細胞機能低下。オメガ3で細胞活性化で熱量アップ）
- ◆甲状腺機能低下症（免疫異常で起きる病気。オメガ3が免疫異常を改善したと推定される）

ほとんど全ての慢性疾患に良い効果がありそうです。
更に興味深い報告があるのでご紹介します。

いつも学校でトラブルを繰り返している10代の非常習少年がいました。薬物や心理行動療法、従来の栄養療法も試されても全く効果がありませんでした。しかし、**亜麻仁油**を毎日の食事に追加したところ、半年ですっかり行動が正常化し、普通の善良な少年になったのです。

脳神経細胞を正常化し、活性化してくれる**亜麻仁油**。普通の子供たちが飲めばもっと頭が良くなり、感情も安定し、優しい子になることが期待できます。



3. 実際に亜麻仁油を飲むには？

さあ、直ぐに**亜麻仁油**を飲んでみたくないですか？
選び方の注意ですが、「**亜麻仁油**」と名前がついていても、コールドプレス製法で熱を出さずに冷温圧搾され、酸素を遮断して密封ボトルに充填され、冷蔵状態で配送されたものでなければダメです。何故なら**亜麻仁油**は大変デリケートで、熱・酸素・日光で直ぐに劣化してしまうからです。ベストの選択は、アメリカ、オメガ・ニュートリション Omega Nutrition 社製の**亜麻仁油**（フラックスオイル）です。



日本ではテンブル・ビューティフル社のサイトから通販で買えます。（1本税込2,140円）

▼買いたい方はこちらまで
<http://www.caycegoods.com/id.Food.Foods.FDFD002.html>

なお、**亜麻仁油**は加熱料理には使えません。ドレッシングとしてサラダにかけるか、フレッシュジュースに混ぜて飲むか、あるいは直接飲むのも良いでしょう。

量も重要です。多過ぎも少な過ぎもいけません。1日摂取量は、体重20kgの子供→小匙2杯、45kg→大匙1杯、60kg→大匙2杯、70kg→大匙3杯、90kg以上→大匙4杯くらいが目安です。私も2年以上飲み続けていますが体調良いです。

健康作りの基本として、ご家族全員で飲んでいただきたい素晴らしいヘルシーオイルです。



亜麻の種。これから搾った油が**亜麻仁油**。

町内再発見 道端の神様 その⑥

今回ご紹介するのは、小豆沢の地の氏神様（地域の守り神）でもある、ご存知、**小豆沢神社**…ではなく、その摂社です。摂社（せつしゃ）とは、ある神社の主祭神と関りのある神様を祀った社ですが、当、小豆沢神社では本殿の左奥に5柱の小さな摂社があり、左から、**天満宮、諏訪神社、御嶽神社、稻荷神社、水神宮**とあります。その道の人に聞くと、日本の神社の神様は本社から分霊として分けてもらうことができ、分霊にも同様の神威がある、とのことでした。



神社では大きな社殿にばかり目が行きませんが、小さい祠にも立派な神様が宿られているかもしれません。是非、摂社にも一つ一つ丁寧にお参りされてみて下さい。

実はこの**小豆沢神社**、今年2012年4月から6月まで毎週金曜日10時から放映されたTBSのテレビドラマ「もう一度君に、プロポーズ」のロケ地として使われました。最終回で主演の竹野内豊さんが母役の朝加真由美さんと語らう重要シーンで**小豆沢神社境内**が登場しました。私は残念ながら見逃しましたが、ご覧になった方はいますか？

なお、『**道端の神様**』シリーズは今月が最終回になります。ご声援有難うございました。