

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。

1月 2013年

日	月	火	水	木	金	土
		1 休診	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 休診	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	31 全日		

★ 1月6日(日)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。
★ 1月17日(木)は通常診療ですが午後の高柴先生はお休みになります。

2月 2013年

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 休診	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 全日	26 全日	27 休診	28 全日		

★ 11日(月)は祝日ですが診療日となります。替りに12日(火)が休診となります。

明けまして、おめでとうございます。

今年 2013 年は、日本にとって、あなたにとって、どんな年になるでしょうか？

人間社会の未来は複雑すぎて、何が起ころるか全く予測つきませんが、天体の運行は計算によってかなり正確に予測できます。昨年最大の天体ショーは金環日食でしたが、今年のハイライトは 2 つの大彗星です！



浮間の荒川土手から見た、朝日に輝く富士山。撮影ポイントは来月号で紹介！

3月の夜空に大注目！

一つは**パンスターズ (Pan-STARRS) 彗星**。「パンスターズ」とは、ハワイ大学の天体観測プロジェクトの名称です。2012 年 6 月、ハワイ・マウイ島の最新鋭 PS1 望遠鏡を使って発見され、彗星にはプロジェクトの名前が付けられました。

パンスターズ彗星は 2013 年 3 月上旬から日没後、地平線近くの西の空に肉眼でも十分見えると予測されています。彗星の明るさの予想は難しいのですが、天文学者たちは、マイナス 1 等星(シリウス程度)からマイナス 4 等星(金星程度)くらいまでに明るく輝く可能性がある、と考えています。いずれにしても大彗星になることは間違いのないでしょう。



二つ目の彗星は、**アイソン (ISON) 彗星**。国際科学光学ネットワーク (ISON) によって 2012 年 9 月に発見されたばかりです。2013 年 11 月 28 日の前後には太陽に大接近し「満月と同じ明るさになる」という説もありますが、位置の関係で残念ながら日本では観察は難しそうです。

とりあえず、3月のパンスターズ彗星は期待できます。

この機会に是非みんなで彗星観察してみましよう！ (双眼鏡があるといいですよ)

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。

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

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

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

あずさわ通信 第47号 [2013.01.01 発行]
あずさわ おもてなしの医療
発行元: **小豆沢整形外科**

着るだけで健康増進！これは本物。インヴェル！

バイオセラミックの最適遠赤外線が体を芯から温める、**インヴェル (Invel)** 製品の話の続きです。先月は**グローブ**（手袋）と**インソール**（足底敷き）をご紹介しましたが、**インヴェル**には他にも豊富なラインナップが揃っています。今回は、真冬の寒さ対策にとっても役立つ優れたものをご紹介します。

まずお勧めは、**マルチベルト**。

シンプルなベルトタイプで、体の好きな所に巻いて使えますが、首に巻いて使うのが一番有効。薄く細いのに着けていると体が汗ばむほどに温かく感じます。肩こりや頸部痛が改善するほかに、頸部リンパ節を活性化し免疫力を高めます。風邪の引きかけで喉が痛い時などに巻いて寝ると、不思議と早く治ります。



次に下着類。特に **Tシャツ**、**スパッツ**（お尻から膝まで）、**レギンス**（お尻からくるぶしまで）がお勧めです。

バイオセラミック繊維は、①より広い皮膚面積に、②より肌に近く、③より長時間、使うことで遠赤効果が最大化されるので、背中・下肢にかけて広くカバーする下着が最も効果的。ブラジルの大学の医学研究によれば、**インヴェル**の下着類を身に付けると一酸化窒素（= 血管や組織をキレイに保つ物質）の合成が促進され、体温アップ・代謝増進することが解りました。着ている間ずっと基礎代謝が上昇するのでダイエットにも効果的。実際、**インヴェル**の下着で減量成功者多数！何よりも肌触りが良くて心地よいので、使った人は皆、「一度着たらもう手放せない！」。



Tシャツ

スパッツ

レギンス

着るだけでずっと快適で暖かく、若さと健康維持に役立つインヴェルの繊維製品。これ以上の健康アイテムは今のところ見当たりません。是非この冬、体感してみてください。

あずさわ通信のテーマ

本誌「あずさわ通信」は2008年12月、当院からの情報発信誌として創刊以来、丸4年が過ぎ、今月号で第47号になります。いつもご愛読、ご声援をいただき、有難うございます。

あずさわ通信の記事には次の3つのテーマがあります。

①地域再発見

小豆沢と近隣地域に関係ある文化的・地理的な話題をご紹介します。長く住んでいても、自分の家の近所の事は往々にして気付かないものです。私（平）は小豆沢で医院開業し、小豆沢のことを知るほどに好きになりました。

地域の方々にも、もっとこの町を好きになっていただければ嬉しく思います。

②最新の健康情報

医学や健康の情報は日々変化し、急速に古くなっていきます。とりわけ食品栄養学や生活習慣に関する古く誤った知識の蔓延は、多くの病気の発生元になっています。**あずさわ通信**では皆様の健康を守るため、商業的利権に影響されず、医学的に根拠ある正しい健康情報をお伝えします。

③世界の真実

私は子供の時から、とにかく本当のことが知りたくて仕方ありませんでした。

医学健康分野に限らず世の中の事を調べてみると、テレビ・新聞・学校などで、「定説」「常識」「事実」とされる物事の中に、何者かの意志による作為的な嘘が非常に多く含まれ、ほとんどの日本人が騙され続けていることを知り、愕然となりました。嘘情報の中でも、特に私たちの生命や人権を脅かすものがあれば放置できませんので、嘘を糺（ただ）し、真実をお伝えします。せめて、**あずさわ通信**を読んだ方だけでも気づいていただきたいのです。



本誌、あずさわ通信は、これからもこの3つのテーマを基本に発行して参ります。

今年もよろしく願いいたします。