



受付時間 (初診予約制)  
 午前 9:00 ~ 12:00  
 初診受付 11:30 まで / 日曜のみ 11:00 まで  
 午後 2:30 ~ 6:30  
 ※日曜のみ 3:00 ~ 6:30  
 初診受付 6:00 まで / 日曜のみ 5:00 まで

日	月	火	水	木	金	土
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+

平院長 浦田医師

木曜午後の診療担当は浦田泰平先生になります。その他の時間帯は全て平院長が担当します。



1月 2016年

日	月	火	水	木	金	土
					1 休診	2 休診
3 休診	4 休診	5 全日	6 休診	7 全日	8 全日	9 休診
10 全日	11 休診	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 全日	26 全日	27 休診	28 全日	29 全日	30 休診
31 全日						

★5日(火)より通常診療開始いたします。★11日(月)は祝日のため休診となります。



2月 2016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 全日	9 全日	10 休診	11 休診	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					

★10日(水)～11日(木)は2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。

〒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  
 小豆沢整形外科 TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

# あずさわ通信

2016年 1月1日発行 第59号  
 おもてなしの医療  
 あずさわ  
 小豆沢整形外科

## 地に足を付けて生きよう！(アーシングのススメ)

明けまして、おめでとうございます。  
 皆様の今年一年のご健康とご多幸を心より祈念申し上げます。  
 早速ですが、あずさわ通信 2016 新年号をお読みのあなたに、素晴らしい健康情報をお伝えします。  
 誰にでも実行できて、かんたん楽々、努力もお金も不要。殆どすべての体の不調を改善し、元気と健康を増進させる、驚くべき健康法のご紹介です。  
 その健康法の名は「**アーシング**」(Earthing)。  
 「**アーシング**」とは、**身体を電氣的に大地にアースすること**。基本は実に簡単。

### 靴を脱ぎ、素足で土に立つ

ハイ、これだけです。え？ なんで？ それのどこがスゴイ健康法なの？ と、いっぱい疑問が湧くと思います。これからその説明をいたします。



### ■ 激増する現代慢性病の原因は？

ところで、あなたやご家族は、以下の症状や疾患をお持ちではないですか？

糖尿病、高血圧、肥満、メタボリック症候群、心臓病、脳梗塞、動脈硬化、がん、ストレス性胃炎、うつ、不眠、認知症、アレルギー、自己免疫疾患、骨粗鬆症、関節炎、月経前症候群、不妊、慢性頭痛、免疫低下…

これらの病気や症状は、過去 50 年で激増傾向にあります。お互い全く別物の病気のようにですが、実は共通した原因があることが解ってきました。現代慢性疾患の根底原因、それは

### 「電子欠乏」です。

究極的に突き詰めていくと、生物は全て、素粒子である「電子」の力で動いています。私たち人間は酸素呼吸により食品分子に含まれる電子を取り出し、その電子を生命維持のエネルギーに利用して生きています。

でも、せっかく食べ物から得た電子が、どんどん体外に失っていたらどうでしょう？  
 そう、細胞のエネルギーが低下し、機能不全や病気になってしまうのです。

## ■ あなたはいつも、電子を強奪されている！

現代の生活スタイルの中では、私たちの体は間違いなく電子を奪われ続け、体内は極度の電子欠乏状態に陥ります。電子を奪われた細胞膜や血中コレステロールは「酸化」され、有害物質に変質し、先に挙げたような様々の慢性疾患や老化促進の原因になります。

では、なぜ電子が奪われてしまうのでしょうか？  
原因は静電気です。静電気とは絨毯を歩いていてドアノブを触った時にビリッとくる、あれです。

私たち現代人は、電気を通しにくいゴム・プラスチック・化繊などの合成物を身に付け、スマホ・PC・テレビ・エアコンなどの家電を一日中触っていることで、体はいつも静電気に帯電してしまいます。

ここで、「静電気を帯びる」とはどういうことでしょうか？  
興味深いことに、人間が静電気に帯電する場合は殆ど必ず、プラス(+)に帯電します。プラスというのは、プラスの電気があるのではなく、マイナス電荷(-)の電子をはぎ取られた状態です。  
つまり、人体が「静電気を帯びる」とは、「電子が奪われる」こととほぼ同義です。



## ■ 電子補給が万病を癒す

静電気ですべての身体組織が電子不足になると、しばしば「慢性炎症」が発生します。  
**慢性炎症**とは、組織破壊をもたらす炎症物質が体内に**分泌されっぱなし**になっている状態で、あらゆる慢性病の原因となります。慢性炎症を抑えるには**電子の補給が不可欠**です。

ではどうすれば電子が補給されるのか？ 何か電気の治療機械を当てるの？

いいえ、違います。地面に触れば良いのです。そう、**アーシング**するのです。  
地球(=アース Earth)は常にマイナス電子が満タンに詰まった巨大な電子の海です。

天気の良い日中に、綺麗な庭や公園の土の地面の上で裸足になって立つか、地面から生えている大きな木の幹に触れましょう。30秒でもOKです。地球と電氣的に接続されることで、電子涸渇したあなたの身体へ、地球から大量の電子がドッと流れ込んできます。  
ちなみに理想的な**アーシング**は**素足での海浜歩き**や**地堀りの露天風呂に入る**ことです。

## ■ アーシングすると、どんな変化があるのか？

**アーシング**で電子が十分に補給されると慢性炎症が鎮静化され、様々な病気が改善されるとともに、発症が未然に防げます。

具体的には、よく眠れて疲労感が減り、日中の活力が湧いてきます。気分が落ち着き、イライラが減り、痛みも急速に緩和されます。他にも血圧が落ち着く、血糖値が正常化する、血液がサラサラになる。免疫力が上がる、アレルギー改善、頻尿が減る、肌が綺麗になる、月経痛が減る、性機能が向上する、頭が良くなる、学校の成績が良くなる…など。その効果は列挙しきれません。

**アーシング**は健康増進と若返りに抜群の効果があることが医学的にも確認されています。

## ■ アーシングは最も効果的な電磁波対策

この20年で携帯電話、Wi-Fiネット、IHレンジ、温熱便座などが爆発的に普及したことで、生活環境は今や強力な電磁波だらけ。電磁波による健康障害の危険も急速に高まっています。特に小さな子ども達は神経系・精神などへの影響が敏感です。

電磁波防御グッズなども売っていますが、特定の機械から電磁波を減らしても実際には全く健康を守りません。何故なら電磁波はあらゆる方向から24時間、身体を貫いているからです。



現代人が電磁波を浴びない生活は不可能です。  
しかし、電磁波の中に居ても、その害を最小限に抑制できれば良いのです。

電磁波の害を減らすベストな方策こそ、**アーシング**なのです。  
**アーシング**で体が電子で満たされると、体表面から数十cmの厚みで体全体をカバーするようにマイナス電位を帯びます。丁度オーラのような電位のシールド(防壁)が形成されるのです。  
**アーシング**で電氣的シールドが作られると電磁波による悪影響は99%減少することが測定されています。

## ■ アーシンググッズ活用で一日中アーシングが可能に！

**アーシング**が重要な事は解っても、現代社会の環境では頻繁に地面に触れて生活することは難しいですね。そこで、現代人が**アーシング**できるよう**アーシンググッズ**が販売されています。電気を通す靴**アーシングシューズ**、床にアースを導く**アーシングマット**もあります。

とりわけ、就寝時の**アーシング**は体の回復には最高に効果的です。寝ながらにして体中をアースできる「**アーシングシーツ**」があります。このシーツの上で眠ると、大自然に抱かれているような安心感・爽快感の中で熟睡できます。その感覚を一度体感したらあなたも一生手放せなくなるでしょう。もちろん、私(院長)も愛用中です。

**アーシング**と健康の関係を4行にまとめます。

- ① 現代人は大地と電氣的に隔絶されて深刻な電子欠乏だ!
- ② 電子欠乏が慢性疾患の大きな原因だ!
- ③ 電子の補給には**アーシング**すれば良い!
- ④ **アーシング**で病気を減らし、長く元気で暮らせる!

もうこれで**アーシング**の仕組みはおわかりですね。  
さあ、今年は**アーシング**を実践して苦痛と薬代を減らしましょう。



アーシング製品をご希望の方は院長まで直接ご相談下さい。