

診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30	●	●	●	△	●	●	△

2009年4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 全日	13 全日	14 全日	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		

2009年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 全日	2 休診
3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	7 全日	8 全日	9 休診
10 全日	11 全日	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						

3日(日)～5日(火)は祝日のため休診となります。
2日(土)～6日(水)まで5日連続で休診です。ご注意ください。

当院サイトにも情報を掲載しています。
 <http://www.azusawaseikei.com>
あずさわせいけい ひとつとこむ

あずさわ通信 第5号

2009年4月1日発行

発行元: **あずさわ** 医療と癒しの融合
小豆沢整形外科

〒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
☎03-5916-4970 ㊟03-5916-4977

あずさわ通信

第5号
2009年4月1日発行
あずさわ 医療と癒しの融合
小豆沢整形外科

春眠暁を覚えず

「春眠暁を覚えず」は中国唐代の詩人孟浩然(もうこうねん)の五言絶句「春暁」の中の一節で「春の眠りは夜明けがわからないほど気持ち良い」という意味ですね。

確かに、春は眠いという方が多いようですが、これは、孟浩然の詩とはちょっと理由が違って、体内時計が冬のままで春にまだ対応できていないことが原因であるという説があります。

人は日照時間が短い季節ほど、睡眠

時間が長くなる傾向があると言われていいます。冬至のころから、だんだんと日の出が早く、

日の入りは遅くなって、一日の日照時間は長くなりますが、この変化に体が順応できず、ホルモンのバランスが崩れて眠気が残るのだそうです。

これを解消するには、朝、きちんと太陽の光を浴びることが有効なようです。



お知らせ 春の自費マッサージキャンペーン実施中

年度始めは何かと落ち着かず忙しくなったり、入学・入社など新しい環境への対応に追われ、身体へのことは二の次になってきてしまいがちです。

そこで、小豆沢整形外科リハビリ室では、この慌ただしい時期を乗り切っていただくために、春の自費マッサージキャンペーンを実施しております。

ご予約は、直接受付で、またはお電話にて承っております。

☎ 03-5916-4970

自費リハビリ・保険診療のリハビリともに混雑が予想されるので、お早目のご予約をお勧めします。

※ キャンペーン時間以外の自費マッサージもお受けいたしておりますが通常料金となります。ご了承ください。

自費マッサージ 30分:

4,900円 (通常 6,300円)

期間 = 3/1 ~ 4/30

実施時間 = 9:00 ~ 11:30
14:30 ~ 17:00



健康情報・院長記事

人間も“根っこ”が大切

みなさまこんにちは。
院長の平です。

タイトルは哲学的な意味ではなく、生物学的な意味です。

「木のお医者さん」と呼ばれる一流の林業家は、樹木が病気になるとどうするのでしょうか？ 彼はまず根を見て、根を癒す処置をします。葉や枝が傷んでいる時、根が弱っていることが多いからです。根の弱りは悪い土壌が原因です。良い土壌に改善することで、根は健康を取り戻します。

では、「良い土壌」とはどのような土壌でしょう？ それは、汚染が少なく、自然の有用細菌が豊富な土です。



逆に良くないのは、肥料のやり過ぎです。栄養を与え過ぎると悪い腐敗菌が繁殖し、いわゆる「根腐れ」状態となるので、木の免疫力が低下して害虫やカビなどに侵されやすくなります。

人間も、樹木と似ているところがあります。実は人間にも「根」があるのです。生物学的に見ると、私たちの「腸粘膜」が、植物の根に相当します。正確に言うと、「腸の微絨毛」です。私たちは全ての栄養分を腸から吸収して生きています。腸は免疫細胞を育てる重要な役割もあります。

だとすれば、腸の健康を保つものは何でしょう？ それは「良い腸内細菌」です。腸にとって腸内細菌は、木の根にとっての土壌に相当します。

良い腸内細菌が豊富な人の腸を内視鏡で見ると、粘膜はツルツル・ピカピカ。こういう人の多くは大変健康で、顔の色艶も良く、若々しく活力があります。逆に腸の中が悪玉菌だらけの人は宿便が溜まり、粘膜はドロドロで真っ黒です。↑

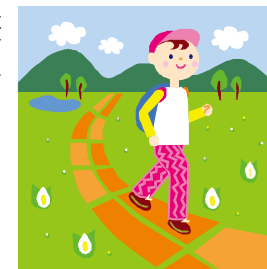
これは人の「根腐れ」状態で、癌をはじめ万病の元となります。これは事実です。

では一体、何を食べれば、良い腸内細菌が育ち、腸粘膜が良くなるのでしょうか？ 悪い食品を食べ過ぎないこと、水をよく飲むこと、それに「乳酸菌生成エキス」が効果的です。

乳酸菌生成エキスは、「生きた」乳酸菌ではなく、乳酸菌が作り出した物質で、有益な乳酸菌を増やしてくれます。たとえあなたの腸内乳酸菌が少なく悪玉菌より劣勢

でも、「乳酸菌生成エキス」を得ると、乳酸菌たちは途端に勢力を盛り返し、悪玉菌を抑えこんでいきます。やがて乳酸菌が優勢になると、腸の粘膜がきれいになるので、便臭が少なくなり、毎日がとても快便になるのを体感できます。

腸の健康こそ健康の基礎です。私たち小豆沢整形外科は、腸からの健康づくりをお勧めしています。



乳酸菌生成エキス

アルベックス

毎日を快腸に
過ごしましょう

「アルベックス」は、無農薬有機栽培の豆乳を培地に、16種類の乳酸菌を長期培養し、その発酵物の中から、有効成分だけを取り出したエキスです。「アルベックス」には、悪玉菌を増やさない状態をつくりだし、乳酸菌の細胞分裂を促す働きがあります。「アルベックス」がおなかにくきわたると、腸内の乳酸菌が細胞分裂をくりかえし、増えていきます。

原 料：乳酸菌生成エキス(大豆発酵抽出物)、クエン酸、乳酸

内容量：300ml (10ml×30本)

価 格：8,400円(税込)

飲み方：1日1本(10ml)を水に薄めてお飲み下さい。

販売元：株式会社 ビーアンドエス・コーポレーション

※ 本品は医療機関専用です。一般では販売しておりません。



詳しくは、当院スタッフまでお気軽にお問い合わせください。