

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。

2009年6月

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 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				

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>

あずさわ通信 第6号

2009年5月1日発行

発行元: あずさわ 医療と癒しの融合

〒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

小豆沢整形外科

あずさわ通信

第6号
2009年5月1日発行
あずさわ 医療と癒しの融合
小豆沢整形外科



「ゴールデンウィーク」の謂れ

4月29日～5月5日までの7日間(今年は振替休日があるので6日まで)を、一般に「ゴールデンウィーク」と呼びますね。

この時期が「ゴールデンウィーク」と呼ばれるようになったのは、映画会社の大映が正月映画やお盆映画並に興行成績が良かった期間として1951年に名付けたのがき

かけです。

このように「ゴールデンウィーク」という言葉がもともと映画業界の用語だったため、業界の宣伝的要素を含むということで、NHK や一部の民放・新聞などは、単なる「大型連休」という言い方で統一しているそうです。



豆知識

家庭菜園の最先端は……

クイズです。

鮮やかな緑で、みずみずしくて、肉厚で、シャキシャキした食感が楽しめ、苦味もなく、「塩味がある!」野菜ってなんでしょう?

答えは、最近注目を浴びつつある吸塩植物「アイスプラント」という野菜なんです。

葉と茎の表面にまるで水滴がついているかのようにキラキラとした光沢があり、塩味がするというのが特徴です。



<http://ja.wikipedia.org/wiki/アイスプラント>

南アフリカ原産の多肉植物で、メタボ解消に効果のある新野菜として話題になりつつあります。

塩味があるので調味料いらずというのが、最大のポイントですね! サラダや、おひたし、天ぷらなどに最適だそうです。

種や苗は、園芸店で500～600円程度で手に入られるようです。

水耕栽培も可能ということで、手間いらずの野菜でもあります。

今度のゴールデンウィーク中に脱メタボを目指して家庭菜園計画を立てるなんていうのも一興かも知れませんね。



健康情報

採血だけの画期的がん検査とは!?

わが国では、がんは死因の第一位。ご存知のように、がんは早期発見が非常に重要です。

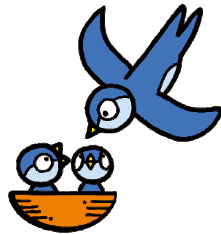
しかし、がんはごく早期には症状に乏しいので、しばしば発見が遅れがちになります。

最近、画期的な検査法が開発されました。それが「**p53抗体検査**」です。

方法は静脈採血のみで簡単。この検査のすごい点は、大腸がんや乳がんなどの頻度の高いがんが、肉眼で見えないほど小さな時期から高い確率で発見できることです。

近年、特に女性で大腸がんや乳がんでの死亡が増えています。特に症状がなくても、40歳を過ぎた女性は、年に1回「**p53抗体検査**」を受けられることをお勧めします。その結果で、異常の疑いがあれば、内視鏡などの精密検査に進むのが良いでしょう。

p53抗体検査は当院でも昨年からいち早く採用しています。ご心配な方、お気軽に院長までご相談ください。

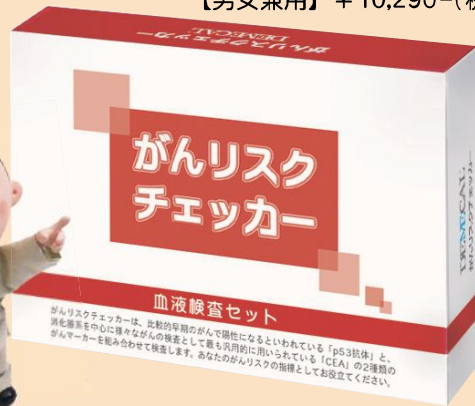


最新の「転ばぬ先の杖」あり☑。

最新のがん遺伝子研究の成果から生まれた、腫瘍マーカー「p53抗体」を使い、発症する前の極小癌細胞群をも発見可能にした血液検査セットです。



●簡易がん血液検査セット P53抗体 がんリスクチェッカー 【男女兼用】 ¥10,290-(税込)



<詳しくは、当院スタッフまでお気軽にご相談下さい。>

院長記事

車のアンチエイジング?!

こんにちは。院長の平です。

私は生来の車好きです。ですが、デザインや走りよりも、マシンとして整備や改造に関心があります。特に、どうすれば車を長持ちさせられるのか? つまり車の「アンチエイジング」に深い興味を持ち続けてきました。

前の車は整備士さんにアドバイスを受けつつ点検整備を続けてきた結果、購入から14年、延べ25万km以上、大きなトラブルなく乗り続けることができました。地球6周以上走った計算になります。



今回は、愛車を長持ちさせるために役立つ大事な整備ポイントをいくつかご紹介します。

① 部品は壊れる前に交換する。

特に壊れやすいのはゴム製部品。タイヤはもちろん、車にはエンジン周囲や軸周りにゴム製部品が多数あります。ゴムは、時間・酸素・熱・機械的衝撃でどうしても劣化し、弾力が減り細かいヒビが入ってきます。これらのゴム部品が劣化するとオイル漏れなど

からエンジンが痛みます。

② 高品質のエンジンオイルをマメに交換する。

ガソリンも清浄剤入りのハイオクを選ぶべきです。エンジン内をきれいに保つことはパワーと燃費の維持に最も大切です。

③ できれば毎日、適度に乗ること。

1日20分以上、エンジン・排気管・ギヤ・サスペンションなどが十分に温まるまで走ると、バッテリー劣化やエンジン・ブレーキなどの錆び付きを遅らせることができます。しかし、悪路や砂地、急発進・急停車・急ハンドルなどの激しい走行は極力避けるべきです。

④ 塗装には、こすらず優しく洗車。

屋根付き車庫で日光を防ぎ、表面は保護処理するのが望ましいでしょう。

これは車の話ですが、人の健康長寿の秘訣にも通じます。

ゴム製部品は人間の軟骨や椎間板に相当します。エンジンオイルは血液。ガソリンは水や食べ物。そして、適度な運動習慣や肌のお手入れが大切なことも人間とそっくりです。

車もご自分の体もこのような視点で、長く大切に使ってあげてくださいね。

