

■ **美容より** ゆらぎを感じる女性の健康と美容のために ... 『エクエル』

女性の健康と美容をサポートする成分、大豆イソフラボン。しかし近年、この大豆イソフラボンの恩恵を受けられる人は限られていることが明らかに。そこで注目を集めているのが、「エクオール」です。

健やかさと美しさを保つカ「エクオール」

「エクオール」は大豆イソフラボンが、腸内細菌の力によって変換されて生まれる成分。この「エクオール」は、女性の健やかさと、美しさを保つ成分として期待されています。



世界初、乳酸菌発酵エクオール



エクエル EQUELLE

素材と製法にこだわり、安全な乳酸菌で、大豆イソフラボンを発酵。

※ 乳酸菌発酵による大豆由来のエクオール含有食品 2016年3月 大塚製薬調べ

EQUOL エクオール

女性の2人に1人が作れない。大豆イソフラボンが腸内細菌で変換されて生まれる成分。

エクオールを作れる人も作れない人も。美しく生きる力を、全ての女性に。

水やぬるま湯などでお飲み下さい。4粒、分けて飲まれてもいいです。

大豆食品の摂取量や体調に合わせて飲む粒数を調整頂いても構いません

疾病などで通院中やお薬を飲んでいる方は医師にご相談下さい



エクエル EQUELLE パウチタイプ 120粒 4,320円 (税込)

■ **スタッフのひとり言** 担当：本多久美子

自然が織りなす奇跡の絶景『ジュエリーアイス』



厳冬期の北海道豊頃町大津の海岸

冬の風物詩としてジュエリーアイスが注目を集めています。凍結した十勝川の氷が太平洋に流れ出し、河口の大津海岸に打ち上げられ、氷の塊が太陽の光を受け美しく輝く自然現象です。十勝の厳しい寒さと、母なる大河「十勝川」が生み出す自然の神秘です。波にもまれるうちに角が取れて、透き通ったクリスタルのような氷になります。太陽の光に照らされキラキラと輝く様子が、まるで宝石のように美しく見えることから「ジュエリーアイス」と呼ばれています。

■ **病院案内**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分～18時	▲※	●	●	×	●	×

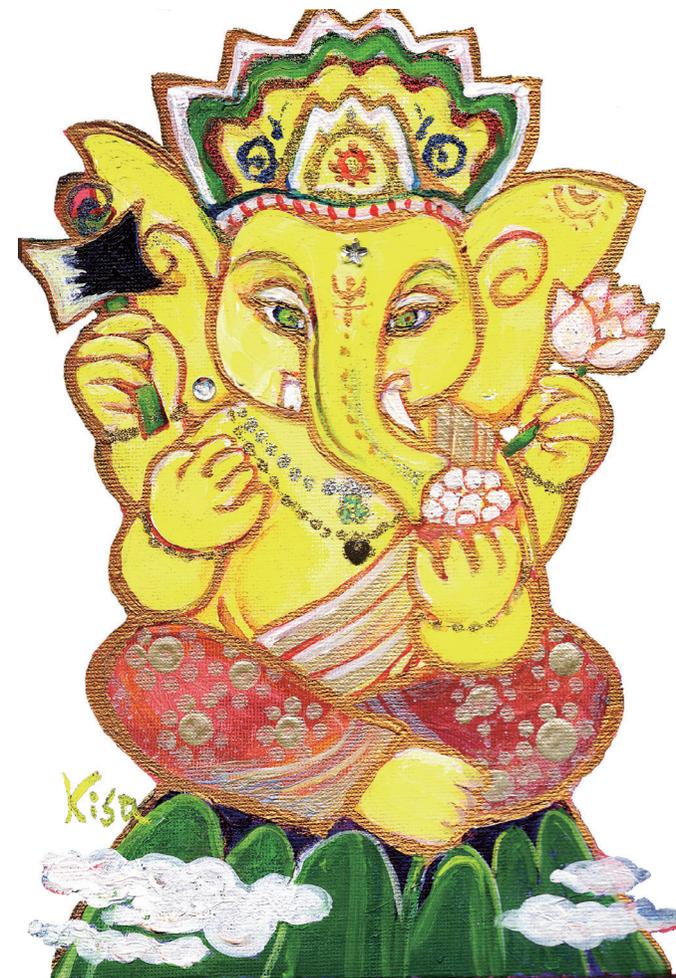
※ 第2・第4月曜日が休診になります。

木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。要予約にて往診・手術を行っています。

松下ひろ科 長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/> ブログ：たいぞうの部屋

TAIZOU
NO.43



2020.1.12発行





■ 先生より

7号、29号、そして今回で3回目の登場の我が盟友 山口先生です。

長崎労災病院からの付き合いなので、

もう20数年経つ。皆さん、尊敬と言う **きずな** で結ばれた仲間がいますか？ 人生においての最も大きな喜びはこれではないか、とよく思います。

私は彼が大好きです（変な意味ではないですよ（笑））。

会ったことがある人ならわかると思うが、こんな魅力的な男は滅多にいない（彼はいつも大勢の人に囲まれている）。会うと話が止まらない。医学の話、遊びの話、世の中で起きているいろんな事の話、つまらない馬鹿話などなど、いつも違う話で盛り上がる。全てをさらけ出し、魂と魂をぶつけ合う、そんな話もする。

会うだけで、お互いがレベルアップする、そのような関係だ。嬉しい事に私には数人のこのような仲間がいる。では、どうすればこのような仲間に出会えるのか？ これはと思った人に、自分の全てをぶつけてみる事だ。一回ぐらいだめでも諦めてはいけない。魂同士がつながってれば、うまくいくものだ。

当然の事だが、普段から自分磨きをして、レベルアップしていなければならぬ。体を鍛える（筋肉は裏切りませんよ（笑））、本を読む、アンテナを張る（今、どんな映画がやっているか、コンサート、セミナー、イベント情報など）、何かに対して祈る。出会いが最も人を成長させます。魂のレベルを上げて、出会いを引き寄せてみませんか・・・。

■ 先生のお友達

山口整形外科医院
山口和博先生



2019年も過ぎて、ついに2020年になりました。時々、松下先生と遊んで貰っている長崎市在住の山口和博です。趣味でテニスをしていて先生と仲良くなりました。

職業は「スポーツ整形外科医」です。整形外科の治療は急速に進んでいるので、今回は膝と腰などの痛みについて最新の治療を話します。まず、どこが悪いのかの判断ですが、診察は腰や膝の動きがまず大事です。動きに異常が現れることが多いのです。その分析技術が進化してきました。次に超音波の画像検査です。「ファッシア」と言って一般の方が筋膜と呼ぶ場所の動きが悪くなると白いエリアに写ります。悪いエリアがわかったらその場所を水で剥がすのです。ここで一般の方は目が点になります。「そげなことして何が治るの？」と思うのです。人間は神経で痛みを感じていますが、神経の動きが悪かったり、圧迫されたら痛みが出る事がわかってきたのです。よって水でその神経のギュッと押されて動かない状態を解放してやると、その瞬間に痛みが無くなります。手品みたいという人も多いです。治療というよりエンターテイメント？化してきました。

我々は「長崎野球肘サポートネットワーク」というグループを作って県内各地で野球やソフトボールの子供達の検診を行なっているのですが、携帯できる超音波を持って出かけます。肘の異常は痛くないうちに見つけないとキレイに治らない事が多いのですが、超音波の進歩がすぐくて軟骨や靭帯などの異常をパッと見分けられる様になりました。2020年2月2日に小・中学性を対象に島原霊丘公園で島原肘検診を初めて行うことになりました。良かったら検診を受けてみて下さい

（連絡先は坂上整形外科 0957-82-1822、山口整形外科 095-826-5121です）。

投球フォーム教室も同時開催します。

その次に「shock wave」です。もともと尿路結石を衝撃波で破壊する治療がありましたが、その整形外科版です。例えば腰の筋肉の突っ張った痛みや、肩こりなど筋肉の緊張が上がっている場合にこの治療を行うとすぐに筋肉が緩みます。今度の東京オリンピックに出る選手達も使っています。私もテニス肘になったら自分でその治療を1分して痛みをとって仕事にかかります。

最後に栄養学の進化です。人間の脳では伝達物質がタンパク質できている為、タンパク質の摂取が不足すると、うつ病など神経症状が出る状態になる事が分かってきました。フェリチン不足もポイントです。広島藤川徳美先生が書かれている本を是非読んでみてください（キーワードはタンパク質、フェリチン、うつ）。最近の話ですが、首から腰まで背中全部が痛くて授業が受けられない10才の子がいました。精神科で薬治療しても治らなかったこの子がタンパク質とフェリチンを補充する食事治療で痛みがほぼ無くなったのです。もう薬から解放されたのです。

長くなりましたが、医学の進歩をいかに使うかを松下先生といつもお酒を飲みながら話しています。整形外科の治療は楽しく治る治療へと変化してきており、これからは目が離せません。私もおかげで活気に満ちてワクワクしながら仕事できています。さあ今年も良い年になる気がします！

山口整形外科
スポーツ障害に特化した専門医療

〒850-0013

長崎県長崎市の中川町 1-8-3

TEL 095-826-5121 FAX 095-828-6188

095-826-5122（予約専用）

休診日 日曜・月曜・祝日

長崎駅前から電車で15分、
蛸茶屋電停の目の前の大きな
看板が目印

※電停の目の前にあります。

<http://yamaguchiseikei-sp.com/>