



# 短時間でパワーチャージ にんにく注射

はじめました

にんにく注射 1本 1,000円



## ■ スタッフのひとり言 担当：田上 美香

寒暖差があるこの時期は体調やお肌も崩しやすくなります。そんな時こそ、旬のお野菜を食べて内から健康と美肌を作っていきましょう♪

🌱 紹介するのは今が旬のスナップエンドウ 🌱  
甘みもあり栄養価がすごく高いお野菜です!βカロテン (ビタミンA) は肌の細胞の形成にも必要なビタミンで、肌のターンオーバーを促進し古い角質や毛穴の老廃物が排出され、シミやそばかす、くすみが改善され、ニキビ肌や乾燥肌の改善が期待できるようです。βカロテンの吸収率をアップさせるには、油で調理するのがポイントで私はよくオリーブオイルで炒め、塩こしょうだけのシンプルな味付けで食べてます。  
また美肌づくりや免疫力アップに欠かせないビタミンCも豊富です。美肌作りのためビタミンCとあわせて摂りたいのが「たんぱく質」スナップエンドウ自体にも含まれていますが、さっと茹で、鶏ささ身と一緒にサラダで食べるのがおすすめです。お腹の調子を整える食物繊維も含まれるので、腸内改善にも効果的!! 甘くて美味しいまた栄養満点のスナップエンドウをみなさんも是非食べてみて下さい★★



## ■ 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・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。

**松下ひふ科** 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.54





## ■ 先生より

7号、29号、43号、そして今回で4回目の我が盟友 山口先生の登場です。

少し夢物語にお付き合い下さい。仲間の霊能者が言う「松下先生と山口先生には、宇宙人がついてます。名をセルロとマルロ。この二人も盟友です」。彼とは前世でも深い関わりがあるそうです。彼の前世にはターザンもあります（彼を知る人にとっては、納得です（笑））。今世の出会いも必然で、遙か昔から知っている、そんな気がします。

最近では、カレーツアーと評しているいろんなカレーを福岡で食べて回ってます。彼は私と違っていろんな事ができて、料理も作ります（彼の手打ちパスタは絶品です）。まあ、こんなに魅力的な男は滅多にいません。一生の盟友です。

彼とはいろんな事を話すのですが、整形外科の進歩の話は、あまり進歩のない皮膚科の私としては、うらやましい限りです。日本最先端の医療をやっているので、彼の病院には日本中から患者が来ます。朝起きてから勉強（海外の最新文献を読みまくる）、最新の医療をしている先生の所へ出向いて実地勉強もしているし、彼主催の研究会も行っています。まあ、多忙な男です。その合間に多彩な趣味を楽しんでいます。筋トレをガンガンやっている私は時々いろんな場所が痛くなる。そんな時は彼に連絡、行くと1回でその痛みはほとんど消える。彼の病院は笑顔があふれているし、待合室には彼の「治る。治す」という大きな声が聞こえてくる（笑）。何が彼をつき動かしているのか。そう、面白いのだ。一生懸命に患者に向き合い、その患者の心さえも癒しているのだ（まさしく我が出身大学の精神「病気を診ずして、病人を診る」だ）。「面白くなかったら、医者を止める」これは、彼の口癖だ。よく仕事と日常生活は分ける（オンとオフ）、という人がいるが私と彼にはそれはなく、いつ何時も同じだ。一生のうち、仕事に関わっている時間は長いので、そこを楽しまなければ、もったいない。楽しくなければ、楽しさを見つける事だ。人の人生なんて、あっという間。楽しんだ方がいい。人は楽しむために、この世を生きている。

## ■ 先生のお友達 山口整形外科 山口和博先生

松下先生と時々遊んでもらっている山口です。宇宙名マルロ（私らしい）へ「今度の広報紙の原稿書いて下さい」とメールが来ました。私は普通に生きているのですが、松下先生とは宇宙人の頃から友達らしいのです。理解するのに何年もかかっており、何で私が宇宙人なの？と思います。何しろ悠久の友達なのです。最近の趣味はカレー作りで松下先生とろろろしてカレーの研究を重ねています。将来は美味しいカレーが出来る予定ですので、皆さん楽しみにして下さい。

整形外科の新しい話題をしてみようと思います。最近の整形外科は嘘みたいに進歩しています。まず超音波、まずレントゲンの時代は数年前に終わりました。捻挫したら超音波、打撲したら超音波、本当にまず診察は超音波と共に進みます。次に治療です。再生医療、これは大谷翔平選手が行って有名になってしまいました。自分の血から成長因子を取り出して悪くなった体の部分に戻します。私もテニスで痛めた肘に自分で打ってみました。自分での実験です。その効果に驚きました。

2番目がモヤモヤ血管治療、これも全く想像していなかった治療でした。痛い部分には異常血管と異常な神経ができており、動脈に詰まる物質を入れ、悪い血管のみを詰まらせるのです。指の関節や外反母趾、足底腱膜炎に使用していますが、結果が良くて愛用しています。3番目ですが、私の患者さんの半分はスポーツをやるので、よくShock waveという機械も使います。この機械で疲労骨折が早く治るので多くのスポーツ選手に使っ

ています。この方法を利用して、ラグビーの高校3年生は足首の骨折後、すぐ手術をして、2週間で走り、その後、長崎県の決勝で普通に出場してくれました。私も試合に行きましたが、皆が驚くパフォーマンスだったと思います。整形外科は新しい時代に入って来ました。その技術をもっともっと高めるため、カレー以上に勉強しています（笑）。より勉強すれば、より多くの人がHappyになる。そんな時代が今だと思います。整形外科医にとって今は革新の時代です。いい時代にたまたまいる自分を幸せと感じ、その幸運を不思議に感じて、もっと前へ出ます。次回の広報をお楽しみに！



**山口整形外科** 〒850-0013 長崎県長崎市中川町1-8-3  
スポーツ障害に特化した専門医療 <https://yamaguchiseikei-sp.com/>

tel. 095-826-5121 fax. 095-828-6188 予約. 095-826-5122  
リハビリ直通. 095-828-6266 (13時~16時)

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	-	予約	予約	手術	予約	予約
午後	-	手術	手術	予約	手術	予約

日曜・月曜・祝日は休診となります。土曜日基本的には **予約制** となります。急な怪我や痛みで診察をご希望の方はお電話にてご相談下さい。