

# 希望を語る

2000 年 8 月発足

20 年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局:健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

[www.kenkou-zoushin.com](http://www.kenkou-zoushin.com) [info@kenkou-zoushin.com](mailto:info@kenkou-zoushin.com)

## 免疫力とは

院長 水上 治

コロナ禍で、免疫力が話題になっています。30 歳以下がコロナにかかって、死亡はほぼゼロなのに、高齢者の死亡率は高いですね。但し、広がっている変異型は要注意です。要するにコロナ感染症も老年病であるということです。高齢者の免疫力は低下しています。

中国では大半の人が 4 千年の伝統がある漢方薬を飲むことで早くコロナが収束し、インドでは 6 千年の伝統医療であるアーユルヴェーダの勧めるターメリックなどを積極的に摂るよう国が指導しています。残念ながらわが国では、医師は免疫力の強化は語りませんし、漢方薬を勧める医師もあまりいません。コロナウイルスからは完全に逃げられないのですから、免疫を補強する方が理にかなっていることは言うまでもありません。

では免疫力について復習しましょう。まず敵の情報を集め、分子レベルで解析し、部下のリンパ球への司令塔は、樹状細胞とマクロファージ（大食細胞）が担います。ですから、両者が強化されるだけでも、免疫力は強化されます。当院では、両方を活性化する治療を選ぶことができます。

現場でウイルスやがん細胞と闘っているのが、いろいろなリンパ球で、T、NK、NKT などがあります。言うまでもなく、ビタミン C 点滴はあらゆる免疫細胞を活性化しますから、大半の人は、風邪も引き難くなります。ビタミン C の内服はお勧めで、毎日最低 3g は摂ってください。

# 五行歌

小林美智代さま

ハガキを買いこむ私に  
今はメールの時代だと  
友が言う  
書くことで  
貴女とつながる

心が落ち込み  
沈む日は  
花を買う  
そしてケーキも  
頑張れ！自分



ヒナギキョウ S.S

## 誌面旅行



### セコイア国立公園

アメリカ西海岸 カリフォルニア州

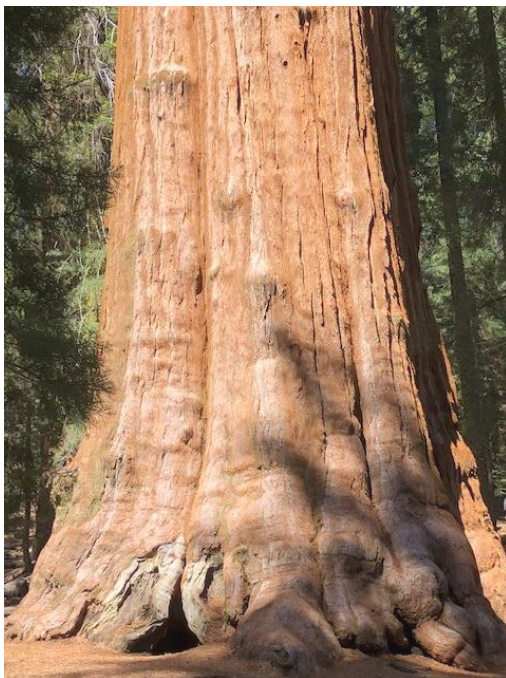
アメリカで3番目に出来た国立公園で、「シャーマン将軍の木」という世界一の巨木があります。樹高 83.8m 根周り 31.3m 直径 11m 樹齢 2000 年～2700 年と言われています。 M.M



大きな松ぼっくり



巨大な倒木



シャーマン将軍の木

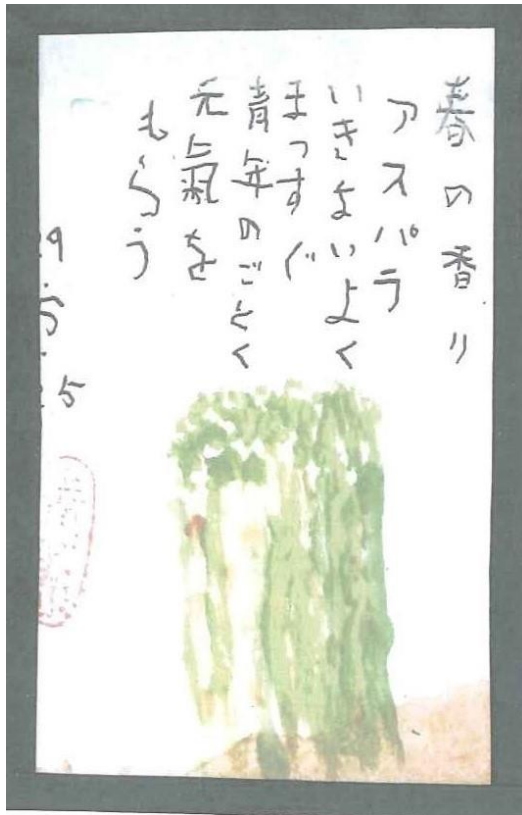


この木一本でアメリカの標準的な家が 30 軒以上も建つそうです。

# ミーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま

この作品は2017年と2018年に書いていただいたものです。



佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが、左の麻痺を克服するために、左手で書いています。

## 俳句五選

浅野伸一さま

カジュアルの旅すこやかにラムネ飲む

落人の住みたる郷かこぶし咲く

春銀杏根元にリスが走り来て

義経忌父も同じ日半世紀

柏手の宮司の袖に遅桜





# 《院長と共に癌の勉強会》 水上医師

6/1（火） 15：00～16：00

いのちを上げれば癌は治る  
—のぞみと血流—

## クリニックより診療についてのご案内

### ★日曜休診のご案内

5/2・5/23・6/27

### ★第5水曜日休診のご案内

6/30・9/29

※12/29（水）は通常どおり診察いたします



### ★水曜日の診療時間短縮のお知らせ

治療時間 9：00～13：30

診察時間 10：00～13：00（担当：加藤医師）

電話受付 8：45～13：00

引き続き除菌作業を行いながら診療させていただきます  
患者さまにも、マスク着用と手指の消毒のご協力をお願いいたします  
ご不便をおかけいたしますがどうぞよろしくお願いいたします

### 加藤医師「こもれびの診療所」連絡先

TEL 03 (6806) 5457 FAX 03 (6806) 5758

[info@komorebi-shinryojo.com](mailto:info@komorebi-shinryojo.com)

### ☆今月のお花☆ 木苺・山吹



今月のお花は、その名の通り山吹色の花をたくさん付け、春を賑やかに彩る花のひとつ山吹。そして美しい緑の葉の木苺。木苺は花材としてよく使われているものですが、春に真っ白な花を咲かせ、その後、食用にも使える小さな可愛い実をつけます。一般的な苺とは違い、木に実が生るので木苺と言う名前がついたそうです。

風薫る5月。爽やかな風を感じ、新緑の香りを楽しんでお過ごしくださいませ。

木苺の花言葉は「愛情・謙遜」

MJ

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております