

★**医院ニュース①** 9月8日(金)、9月28日(木)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって**夕方**の診療は**18時20分**で終了となります。

★**医院ニュース②** 9月21日(木)は午前12時で診療を終了致します。9月22日(金)は日曜当番医の代休となります。終日休診です。宜しくお願いいたします。

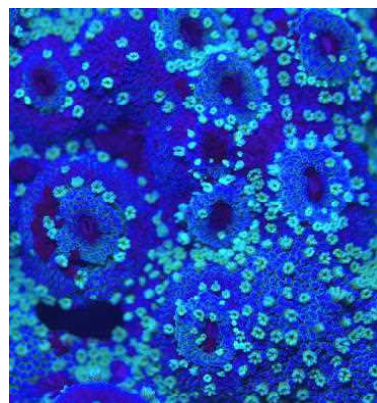
★**医院ニュース③** 9月17日(日)は日曜当番医です。9時00分から17時00分まで診療致します(昼休みはあります)。

★**医院ニュース④** 以前の予定表では10月21日(土)が休みでしたが、この日は**半日診療日**とし、**10月23日(月)**が**終日休診**となります。ご訂正下さい。

**満天の星空の下で満天の星を見る**

8月に夏休みを1日よけいに頂き、はるばる四国は高知まで行って潜ってきました。昼間3本潜った後で、夜、船でダイビングポイントに向かいました。新月のためひときわ美しく輝く天の川が雲一つない南の空に流れ落ち、そこにくつきりと蠍座が浮かんで見えました(右1)。こんな美しい満天の空は20年ぶりくらいです。海水面をかき回すと夜光虫が怪しく光ります。潜水開始が許される21:00を待ってダイビングライトだけを頼りに真っ暗な海の中へ潜ってゆきました。目的は大潮にあわせておこるサンゴの産卵です(サンゴは動物なのです)。

夜の海はガンガゼというお化けのように大きいウニの活動が増し、足に刺さるので結構危険です(少し刺されました)。産卵開始は22時頃の予定とのこと、まずは夜の海をウロウロとしました。サンゴやイソギンチャクはUVライトを当てると様々な蛍光色を発生するのでまずはUVダイビングを開始しました。写真[右2]ではエビ自体は発光せず、イソギンチャクの蛍光に照らされて紫に浮かび上がっています。写真[右3]ではハードコーラルの中にソフトコーラルがはまっている感じです。写真[左1]の様にお花畑のように見えるサンゴもあります。写真[次頁左1]はシダ植物のように見えます。



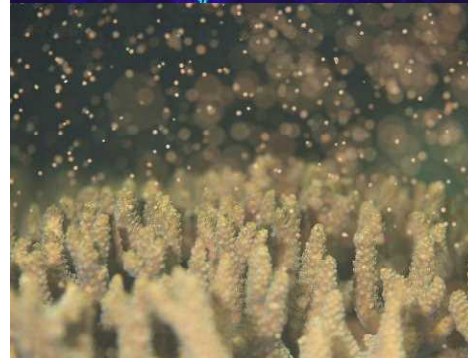
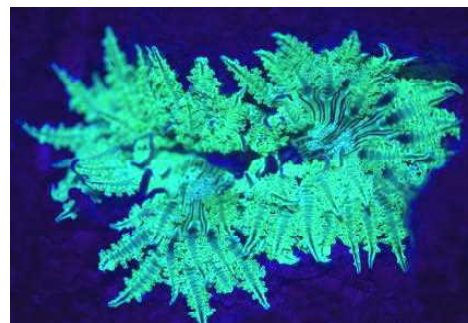
としました。サンゴやイソギンチャクはUVライトを当てると様々な蛍光色を発生するのでまずはUVダイビングを開始しました。写真[右2]ではエビ自体は発光せず、イソギンチャクの蛍光に照らされて紫に浮かび上がっています。写真[右3]ではハードコーラルの中にソフトコーラルがはまっている感じです。写真[左1]の様にお花畑のように見えるサンゴもあります。写真[次頁左1]はシダ植物のように見えます。



9月		★9/17(日)は当番医です。				
日	月	火	水	木	金	土
★9/21(木)は午前のみです。					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

★9/22(金)は休診です

★9時00分から17時00分まで診療



青と緑の世界を楽しんでいるといよいよサンゴの産卵[左2]が始まりました。樹木のようなサンゴの枝から



卵されてゆく。もの凄いく。まさに海の中の「満天の星」です。卵を狙って中型の魚[右1]が寄ってきます。いただきますとばかりにパクパク卵を食べてゆきます。こんな栄養の高い食べ物を手軽に食べられる機会はそうはないでしょうね。産卵がピークになる頃、急に大潮の流れが強くなり、卵はどんどん沖の方に流れてゆきました。この流れるタイミングを狙って産卵しているのです。サンゴの体内時計はまさに生命の神秘です。撮影を終えて船に戻る道すがら、真っ暗なのをいいことに岩の上で無防備に居眠りにいるマダコ[右2]を発見しました。ストロボをたいて1枚撮るとびっくりしてさーっと逃げてゆきました。夜のためか、墨吐きはありませんでした。1時間程でしたが、濃密な体験でした。



**★15種のスパイスを配合してカレー粉を自分で調合しますが、それぞれ健康にいい作用があるようなので特集してみました。**

- ①**クミンシード**：神経疲労回復・ストレスや緊張の軽減。消化促進作用。鎮痛・抗痙攣作用
- ②**ターメリック**：糖尿病・高脂血症・高血圧・動脈硬化の予防・改善・肝機能の回復と強化。認知症予防効果や癌の予防効果もあるようです。
- ③**カイエンペッパー**：鎮痛(神経痛や筋肉痛)、健胃作用、食欲不振の改善
- ④**コリアンダー**：強力なデトックス(解毒作用)と抗酸化力があるとされています。
- ⑤**クミンパウダー**：消化器を活性化させて便秘を解消、貧血の予防・改善、血流改善。
- ⑥**シナモン**：毛細血管の血流改善作用が強力。高脂血症・高血圧改善作用もあり。
- ⑦**クローブ**：抗酸化作用に優れ、老化を防止し動脈硬化を防ぎます。また、消化を促進します。
- ⑧**ナツメグ**：消化促進や発汗作用。食欲を増進させます。白髪予防・貧血予防の効能あり。
- ⑨**カルダモン**：口臭予防、食欲不振の改善、胃痛の改善、発汗作用、リラックス効果あり。
- ⑩**オールスパイス**：体の老化を防ぎ、若々しい細胞を維持。細胞の修復、免疫力向上など。
- ⑪**ローリエ**：消化を促して内臓へのストレスを減らす。炎症や傷みをやわらげる効果あり。
- ⑫**ジンジャー**：身体を温め、血行を改善する作用あり。消化機能促進作用あり。
- ⑬**キャラウェイ**：情緒安定作用。身体を温める作用あり。腸を落ち着かせる効果あり。
- ⑭**ガーリック**：癌予防、強壮強精作用、アンチエイジング、風邪の予防、冷え性改善作用あり。
- ⑮**フェヌグreek**：抗炎症・粘膜保護作用があり、胃腸のトラブルに有効です。