



## 冷え改善には生姜湯よりココア？！

冬枯れの季節を迎えました。これからもっと寒さが厳しくなりますね。そんな時は身体が温まる「生姜湯」で！という方が多いと思いますが、実は「生姜湯」よりも「ココア」の方が温め効果が高いそうなんです。生姜は体温上昇の速度は速いのですが、低下する速度も速いそうです。それに比べココアは、高い温度を長時間保持することが出来るそうです。ですので、生姜ココアを作れば冷え改善に最強な飲み物になりますね。その他にもココアには実は、沢山の効能があります。それはまた次回ご紹介したいと思います。お楽しみにして下さいね！！



## 『寝台列車で行った思い出の旅』



いきなりですが、来年の大河ドラマは「花燃ゆ」。吉田松陰の妹、文（ふみ）さんの物語です。私は、昭52年のやはり大河ドラマである「花神」を観てから吉田松陰という人が好きになりました。

その松陰の故郷は山口県の萩市。私は21歳の時初めて萩を訪れ、街に着いた瞬間に魅了されました。それから数年は、年に1回は必ず訪れていましたが、次第に数年に1回くらいの頻度になってしまいました。その一つの理由としては、寝台列車（ブルートレイン）が廃止されたこと。以前は「あさかぜ（下関行）」「はやぶさ（熊本行）」という寝台列車があり、熱海を夜19時～20時前後に出発、小郡（現・新山口）に朝7時半くらいに到着、という仕事を終えてからでも行ける日程を組めたからです。そして何より、時間がゆっくり流れるような空間を味わえる、電車の旅を楽しめたからです。あの雰囲気は新幹線や飛行機では味わえません。



その「はやぶさ」も2009年に廃止されました。時代の流れで仕方ないとは今でも寂しい気持ちです。私は個人的な見解で勝手に『旅』と『旅行』を分けています。私の中では旅行は『行く』で、旅は『する』です。皆さん、私が長期休暇を取ることがあったら、『行っている』でなく『している』と思って下さい（笑）。



城 茂高

### —お知らせ—

年内営業は27(土)までとさせていただきます。尚、26(金)は午後を休診とさせていただきますのでご了承下さい。また、新年は1/5(月)～の営業となります。本年もご利用いただき大変にありがとうございました。

### 【12月の休診日】



7日、14日、21日  
23日（天皇誕生日）  
28日～1/4（冬季休診日）

### 城 茂高（じょう しげたか）

出身地：静岡県  
東海医療学園専門学校 事務部長

