

2017年1月1日

発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX 072-260-1603

あけましておめでとうございます。今年は酉（ゆう＝とり）年、希望がいっぱいにあふれた新年を穏やかに迎えられたことと思います。私たちも今年は開設十周年、気持ち新たにがんばりますね。



金剛山からの初日の出 三谷撮影

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診の予定はありません。

2. 骨そしょう症の検査の日程

1月は **17日（火曜日）午前**です。前回の検査から4ヶ月、間が空いていれば再度受ける事が出来ます。ふるってお申し込み下さい。

【ミタクリ歳時記 漢方薬の飲みかた】



皆さんは、漢方薬を処方されたとき、どのように服用されていますか「もちろん、薬局で指導された通り、食前もしくは食間に飲んでますよ」とお答えになりますね。しかし、これでは「飲み忘れが多くってね」ともなります。また、身体を温める葛根（かっこん＝クズの根）や人参（薬用人参）が入っているのに「水で飲んでます」という方もちらほら・・・今年最初の歳時記は、漢方薬こうやって飲んで下さいね、をお届けします。

- ☑ **服用時間は食前・食間にこだわることはありません。食後すぐでもかまいません。**慣例的に空腹時に服用されてきましたが、効果・効能は食後すぐでも全く変わりません。カゼの時に服用する葛根湯（かっこんとう）や麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）、小青竜湯（しょうせいりゅうとう）などはむしろ食後すぐの方が吸収が良いです。
- ☑ **お湯に溶かして服用していただきたいです。**余裕がない時はせめてお湯とともに服用して下さい。カプセルや錠剤の漢方薬でも同じです。身体を温め、巡らせる作用が基本ですから、お湯で服用していただく方が良く効きます。
- ☑ **味わいは大切です。**漢方薬は「良薬は口に苦し」ではありません。それは日本古来のお薬（例えばセンブリなど）です。むしろ「あなたに合うお薬は飲みやすいお薬です」が正しいわけです。オブラートに包まず服用してみてください。そこで「こりゃたまらん」となったら、すぐにおっしゃっていただければと思います。
- ☑ **効果を感じるまでの期間は 2週間です。**漢方薬は長く飲んでるとじんわり効いてくると言われますが、「この薬ええやん」と実感できて初めて続けられるわけです。診断即治療の原則があり小まめな処方変更も大切なんですね。

【欣子先生の診察室だより】



あけましておめでとうございます。

初詣行かれましたか？どんなことをお祈りしました？お金が貯まりますように？健康で居れますように？事業がうまくいきますように？

私は今年の元旦に、ブータンのタクツアン僧院に初詣に行ってきました。標高3000m 断崖絶壁にあるお寺で、参拝口から途中の第一展望台での食事を挟んで往復5時間のトレッキングが必要です。秋に左足の靭帯損傷していますので、その足が持つかどうか本当に心配しました。無事にたどり着いてバターでできた灯明をお供えできた時には心から感謝しました。そしてブータン人を真似てお祈り

りを。ブータンの人は自分のことではなく「ありとあらゆる人のために」祈ります。東日本大震災の時も国じゅうの人が1日仕事をお休みにして日本のために祈ってくれたのだそうです。

ブータンはインドと中国に挟まれた小国で、九州ぐらいの面積に69万人と堺市民より10万人少ない人口しかありません。GNP(国民総生産)ではなくGNH(国民総幸福量)が大事という国の方針があり、教育・医療といった生活に必要なものはすべて無料、困ったときには国が助けてくれると国民からの信頼も厚いのです。なんと国民の97%が幸せだということです(ホンマかなあ・・)。そのせいかどうか、ブータンの人は概して穏やか。野良犬さえも穏やかです(全頭に狂犬病のワクチンは接種済だそうです)。殺生をしないチベット仏教の教えが浸透しているので蚊すらも殺さないそうです。ですから野菜も無農薬。出会う人出会う人に「あなたは幸せですか？」と尋ねてみました。「幸せですよ。家族とご飯が食べられますから。」「幸せですよ。仲の良い友人がたくさんいるから。」「幸せですよ。こうやってアラ(蒸留酒)が飲めるから。一緒にどうですか？」

日本人だったらどうでしょう？「この病気さえなかったらね」「いやいや、年金も少ないので老後心配で」・・と言ってしまおうでしょう。ブータン人のガイドさんが語ってくれたお話にハッとさせられました。「日本人は自分が明日にでも死ぬかもしれないと思っていますか？思っていないでしょう？お金やいい車、高価なものはあの世には持っていけないのですよ。それを無常といいます。そんなものより、家族や仲間と一緒にいる時間をなによりもブータン人は大事にしているのです」・・そう、過去の後悔や未来の心配をせず、”今”に生きている。”無いもの”にフォーカスをあてず、”いま有るもの”を見つけて感謝して生きること。お金持ちよりおコネ持ち(家族・友達など助けてくれる人をたくさん持っていること)を幸せと感じる考え方が行き渡っていること。そして自分のためではなく人の幸せを祈る。客観的にどうみても経済的には豊かに見えませんが幸せかどうかは考え方ひとつ。豊かさの物差しが違うのですね。行き詰まりを抱えている日本も、経済発展することだけにとらわれず別の価値観を探し”本当の豊かさとは何か”を問い直す必要があるのではないのでしょうか。

【外来担当医一覧 2017年1月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00-11:00)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午 後 (14:00-16:00)	異(予約)	異(訪問診療)	異(予約)	異(訪問診療)	異(予約) 三谷(訪問診療)	
夜 診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	