

さあ 4 月です。ピカピカの一年生やフレッシュマンをそこここに見かけます。みんな、輝いてるなって思いますね。桜も比較的ながく楽しめているようです。身体の調子と相談しながらダッシュです！！



寒暖の差が大きく、体調管理に苦労した 3 月が過ぎ、穏やかな 4 月を迎えました。せっかく満開を迎えた桜の花が、月曜日（4 日）の雨で散ってしまうのでは？と心配されましたが、大丈夫でした。今日もそこかしこの花の下で歓声が上がっています。ゆっくりと花を眺めることができるのは何年ぶりかなあ。日本は四季の移ろいが特徴ですので、気温や気圧の変化による体調の変調に悩まされることが多いようです。しかし、うつくしい景色に出会いますと、しみじみとした情感に浸ることができます。進学、就職それぞれの門出、しっかり歩いていきましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

三谷外来休診 4月30日（土曜日）

久保医師が代診です

巽外来休診 5月2日（月曜日）

代診はありません

2. 骨そしょう症の検査の日程

4月はありません。5月は10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。

3. 川柳コーナー

じさんの、ちょっと笑えるシルバー川柳

ハイカイと うわさをされて 散歩止め

夜散歩されてる女子軍団も同じように噂されてますね

クラス会 食後は薬の 説明会

そうそう、もう身体の調子のことばかり・・・

シルバーと 呼ばれる私は 「金」が好き

これはおもしろい！ 銀じゃダメなんですね

安法案スタートによせて

安法案 やがて兵役 義務になり

就職難 自衛隊なら 無条件

4月スタート・・・目を見開いて監視しましょう

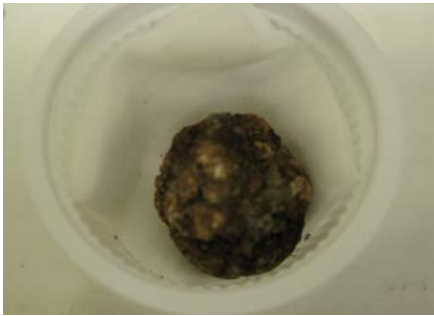
【欣子先生の診察便り：35才未満の禁煙外来】



4月！今年には診療報酬改定の年で、昨年度と医療費（医療の価格）が変わります。これは国が定めた定価です。たとえば、どこのクリニックで検尿をしても同じ値段なんです（病院の規模によっても少し違いますが、それも細かく決められています）。2年に1度の改訂ですが、大まかな内容が3月末にポーンと出され「さあ4月から変わりますよ！」と言われるのです。企業や役所の転勤みたいなもんですね。しかし、実情にあわないこんなことあんなことはどうすればよいのか、といったQ&Aは4月に出てきます。窓口で支払う金額がかわること、ご容赦ください。

さて、今回の改訂で良かったことを一つ。若年者の禁煙外来についてです。いままでは禁煙外来を保険で受けるためには1日の本数×喫煙年数が200以上などと制限があり、10-20才台の若年者はほぼ適応にならなかったのですが、今回は35才未満に限り条件が撤廃され、1日の本数が少なくても、喫煙年数が浅くても、ニコチン依存症と判断された場合保険がきくようになりました。特に将来こどもが欲しいと思っている、または小さなお子さんを持つ若いカップルには是非二人で禁煙に取り組んでもらいたいと思います（カップル割引ぐらい気の利いたことを国がしてくれてもいいのにね（笑））。禁煙できると、身体に良いどころか月に1万円ぐらいは確実に貯金できますからお財布にもうれしいです。どうぞ身近な若い人にお勧めください。安心してください！叱りませんから（笑）！楽しい禁煙外来で皆さんを応援します！

【三谷先生の急性胆嚢炎 今回は反省記】



先月に続き、三谷の闘病記&反省記をお届けします。今回の私の場合、単なる胆石症・胆のう炎に留まらず、胆のうの壁が壊疽（えそ）を起こしていました。そう、もう破裂寸前だったわけです。しかし、私がこれまでみてきた多くの患者さんは、転げ回るような激しい心窩部痛（みぞおちの痛み）を訴えておられたので診断は容易でした。深夜に患者さんからお電話をいただき、すぐに救急病院に走るように指示したこともありました。しかし、今回の私の症状は全身の関節痛（今

（胆石は診察室に保管しています） 思えば3月2日はみぞおちの痛みでしたが・・・と下痢症状で、まずは普通のおなかのかぜか食中毒を頭におきました。しかし、2日には0.2以下だった炎症反応（CRP）が4日には何と26.65に跳ね上がってる！もうそのレベルじゃない、観念して耳原総合病院救急外来受診となりました。自覚症状は当てになりません。「なんで私に胆石が」・・・ではどこでチェックを入れておけば良かったか？何よりも食生活です。脂ものが好きな方（フライ・天ぷら・ロースのお肉など）、要注意です。次にお酒の好きな方、1日飲めばそのあと最低2日間は飲まない、が原則ですが、これができてない方も！さらに夕食の時間が20時を回る方、このいずれかに当てはまる方は「胆石の有無」をチェックしましょう。腹部エコー検査で簡単にできます。これまで、金曜日の9時～10時を定期的な検査時間にしていたのですが、4月以降は朝食抜きで来られたら、いつでも胆石をチェックできるようにしています。あと、食事のスピードの速い方も気をつける必要がありますね。食生活のことは、理屈では分かっているがなかなか実行できないようです。つぎに、日常の生活を見直してみましょう。特に「自分は丈夫、何でもまかせとき！」という方へ・・・1日に複数の予定をつめこんでいませんか？手帳の予定がびっしり埋まってませんか？遠距離をものともせず、日本（あるいは世界）を飛び回っていませんか？床に就く時間が12時を回っていませんか？漢方の五臓の考え方でも、「過労は「肝」を傷（やぶ）り」とあり、徐々に身体をむしばんでいきます。こういった生活を長く続けると、自覚症状が出にくくなっていきます。私の場合、昨年一年間で9kgほど体重を落としたので、臓器間の癒着が減って腹腔鏡の手術ができました。もっとも、術後も脂抜きの食事とノンアルコールの生活でさらに3～4kg減ります。でも、思ったよりも色んなものが食べれます。私も！と思われる方、中西栄養士に一度御相談ください。食後に「えっ、もうないの？なんぼでも食べれるんやけど・・・」猛反省です。そう、身体のサインに耳を傾けないとえらいことになってしまうという教訓です。「すぐしんどくなるのもつらいよ」の声が聞こえます。いわゆる虚証の方ですね。でも、短期間で「疲れ知らず」が「すぐしんどくなる」身体に変化したことは、大きな学びとなりました。食生活・日常の生活のチェックが終わったら、血液検査・画像検査です。胆石があると分かっているのといないのとでは、いざというときの対策が大きく変わってきます。しっかりと自分の身体を客観的にみていきましょう。病魔は抜き足、差し足、忍び足で近寄ってきます。スピードがゆっくりであれば自覚症状は出にくくなっています。身体の気づきを大切に、いろいろと御相談下さいね。

【外来担当医一覧 2016年4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)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	