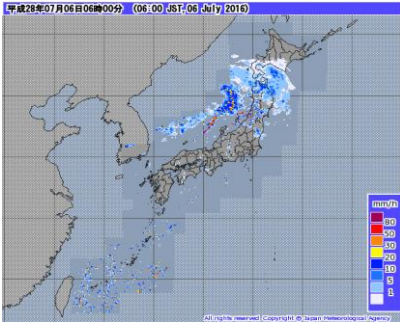


梅雨もそろそろ明けそうです。今年の夏は厳しそうですが、暑さに慣れ、熱中症対策を万全にして過ごしましょう



今年は梅雨らしい毎日やね、と6月は雨ばかりの毎日にうんざりしてましたが、7月に入りそんな会話はすっかり忘れました。最高気温35℃越えの真夏日突入は、昨年が7月30日でしたので、20日以上も早かったわけです。早速熱中症で〇〇名が病院に運ばれました！のニュース、一方では関東地方を中心にゲリラ豪雨と竜巻、またようやく台風一号が発生と、気象の話題には事欠きません。暑さ対策は家の中でも（こそ？）必要です。早くも夏バテ、と案外この時期が一番しんどいかもかもしれません。こまめにエアコンの温度調整をしながら、暑さに慣れていきましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

7月の休診の予定はありません。8月は・・・

8月15日（月） 巽 休診

8月19日（金）～24日（水） 三谷 休診

同期間は以下ようになります。よろしくお祈りします。

| | 15 (月) | 16 (火) | 17 (水) | 18 (木) | 19 (金) | 20 (土) |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 午前 | 休診 | 三谷 | 三谷/巽 | 巽 | 巽 | 巽 |
| 午後 | 休診 | | 巽 | | 巽 | |
| 夜診 | | 三谷 | 三谷 | | 巽 | |
| | 22 (月) | 23 (火) | 24 (水) | 25 (木) | 26 (金) | 27 (金) |
| 午前 | 巽 | 巽 | 巽 | 巽 | 三谷/巽 | 三谷 |
| 午後 | 巽 | 訪問診 | 巽 | 訪問診 | 巽/訪問 | |
| 夜診 | | 巽 | 巽 | | 三谷 | |

2. 糖尿病の足ケア（フットケア）今月も月間です。

この時期は、糖尿病の方にとってミズムシの出やすい季節です。恒例のフットケア、ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しく下さい。

3. 骨そしょう症の検査の日程

7月の実施日は12日（火曜日）午前

9月の実施日は20日（火曜日）午前です。

4. 7月・8月は大腸ガン検診月間です

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。65歳以上の堺市在住の方は、負担なしで受けることができます。ご希望の方に容器をお渡ししています。詳しくは、受付までお問い合わせください。

【ミタクリ歳時記 奈良県薬草のメッカプロジェクトのこと】



奈良県は、漢方に関しては奈良時代にまで遡る文化的・歴史的厚み（611年推古天皇薬師壁画（星薬科大学所蔵））があり、また地場産業として配置薬業が発展してきた他府県にはない特徴があります。今後、一層需要の増加が見込まれる漢方に関し、奈良県ならではの蓄積を活かし、原料



生薬の生産、漢方関連品の製造販売に関する既存の産業の振興に加え、新たな商品・サービス等の創出も視野に入れ、県内の産業活性化を図ろうと取り組んでいます。そして、薬草の栽培・生産から販売までの一貫体制の構築を目指し、4つのステージを設定しました。ステージ1は生薬の供給拡大、ステージ2は製造、ステージ3は臨床・研究そしてステージ4は漢方の普及です。この奈良県薬草のメッカプロジェクトが発足したのが平成23年、私は24年よりメンバーに入り活動しています（奈良県立医大・大和漢方医学薬学センター）。その成果の一端を紹介させていただきます。おなかのくすり陀羅尼助丸、ご存じですか。その主成分が巽先生も書かれているキハダ（黄蘗・オウバク）です。樹皮は結構苦いのですが、このキハダの実を利用してUHA味覚糖とのコラボで生まれたのが陀羅尼助飴です。現在は、奈良県のみ限定販売ですが、ちぐさのもりで味わっていただけます。数は少ないですが、販売もしていますよ。

【欣子先生の診察室だより キハダワークショップ】



5月号に引き続き、またまた小川先生（薬剤師・チベット医）登場ですみません。先月、奈良の高取町で小川先生のキハダワークショップが開催されました！高取町はもともと置き薬の製薬会社の町なのですがこのご時世、元気がないのです。そのなかでも障害者の就労支援で野菜の栽培をされている“ポニーの里”さんという会社（実は本業でホース（馬）セラピーを障害者にと本当にこだわってされていることはあまり知られていないので、是非お知らせしたいです！）の若い社員たちが今、当帰の栽培に力をいれていて、生薬をつかったワークショップなどで裾野を広げる活動を熱心にされているので三谷先生も私も応援していて、小川先生をつなげました。そこから話がすすんで・・・高取町で“青ぐすり”の太陽堂製薬の先々代の社長が30年以上前に植えたキハダを提供してくださることで30名をこえるワークショップ開催！なんと高取町長まで参加されるという力の入れよう！！チェーンソーで切り倒したときにはみんなで拍手です。

梅雨時期にしっとりしたコルク状の樹皮を剥くとなかから美しい黄色がみえてきます。この部分だけを細かくちぎり、鍋で煮詰めるとどろっとした琥珀色の液体になります。昔の修験道の行者はそれを竹の皮に塗りつけて持ち歩いたとか。下痢や嘔吐などの消化器症状に活躍したんでしょね。またそれが大峰や吉野を中心として作られた陀羅尼助の主原料になり、基剤（今回はワセリン）とあわせればキハダ軟膏になるわけです。このワークショップにはできるだけ医学生や薬学生に参加して欲しかったそうですが、漢方薬を処方している私ですら薬がどんなものからできているか、乾燥している生薬はみたことがあってもそれがどんな様子で生えていてどんな風に薬になるのか全く知らないわけです。みんなもっと興味を持とうよ！知ろうよ！そしてこんなに役に立つキハダを植えようよ！というメッセージをもらいました。

たくさんキハダの煎じができたのでシルクスカーフも染めましたよ！すごいのは、その辺の藪のなかを見渡していた小川先生「あ、ここに茜がある！」と発見。ひとつ見るといままでただの藪だったところにいくつも茜が浮かび上がってくるのが不思議！！根っこを炊き出すと赤い液体になり、茜は“赤根”からきたんかなと妙に納得！でもそんなキレイな赤には染まらない(泣)茜色の着物になるにはどれほどの量の根っこが必要なのか気が遠くなります。いろんな気づきももらった高取町、頑張っ欲しいです。いろいろと伝えたいことがありますときは写真などミタクリ facebook に投稿してみます。(といってもまだ更新してませんが汗) いいね！しておいてくださいね！

【外来担当医一覧 2016年7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 | |