

4月は新年度の始まりです。桜も満開でうきうきしてきますね。楽しい予定をたてましょう！



サクラ属 Prunus プルーヌスはラテン語で「スモモの木」を意味します。日本で一般的なサクラは、サクラ亜属の総称で、ソメイヨシノやヤマザクラなど約10種類の品種が存在しますが、「サクラ」という植物は存在しません。まあ、解説はさておき、桜の花が満開になりうすいピンク色にふんわり景色が変わるのは文句なしにうつくしいですね。菜の花の黄色とのコントラストも見事です。レンゲの紫と合わせ、モノトーンから総天然色への移り変わり、とても楽しいです。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします（再掲）

4月11日（土曜日） 三谷外来 休診

日本医学会総会参加のため休診となります。代診はありません。ご迷惑をおかけしますがよろしく願いいたします。

#### 2. 川柳コーナー

漢方は 色と匂いと 声なのよ  
 数値様 これでも私 命がけ  
 医者の前 かくしきれない 色と声  
 数値見て ドクタの顔に 微笑（えみ）うかぶ  
 この暮らし 知っているのは 数値だけ  
 数値様 私の暮らし 知ってたの

（元鍼灸師さん）

#### 【ミタクリ歳時記 それから】

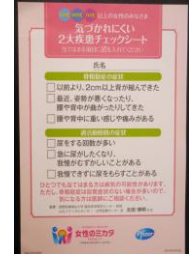


「誰か慌ただしく門前を馳けて行く足音がした時、代助の頭の中には、大きな俎下駄が空から、ぶら下っていた。けれども、その俎下駄は、足音の遠退くに従って、すうと頭から抜け出して消えてしまった。そうして眼が覚めた。」  
 漱石の「それから」の一節です。「色々な意味に於いてそれからである。「三四郎」には大学生のことを書いたが、東京朝日新聞の連載の小説にはそれから先のことを書いたからそれからである。「三四郎」の主人公はあのとおり単純であるが、この主人公はそれから後の男であるからこの点においても、それからである。この主人公は最後に、妙な運命に陥る。それから先どうなるかは書いていない。この意味においてもまたそれからである。」

漱石は、1908年（明治41年）に「三四郎」の執筆を終え、翌年6月27日から「それから」の連載を始めました。研修医時代、理学部卒のある友人にこう指摘されました。「三谷君は、いつも具体的な近未来の目標を立てそれを越えようとして生きてるね。もっと自由な夢をはぐくめないの？」がーん・・・その時「それから」を読み直しました。そこには、社会に出て行くことを出世主義として軽蔑し、手垢にまみれない自由人（仙人）としての生き方に憧れていた（と思う）漱石の生き方がみえました。あれから30年、先日その友人と久しぶりに話す機会があり、漱石は西洋合理主義への批判を、彼が理想とした東洋的な「自然」によって克服していったことを振り返りました。「雲のような自由と水のような自然」の境地ですね。しかし、現実の代助は・・・また「それから」を読む機会が与えられました。今回は連載ですから、少しずつ読んでいけます。いまの私はどう受けとめるのか、ちょっとワクワクしています。

#### 3. 骨月間のスタートです

診察室での会話・・・「おかしいわ、昔に比べて身長が縮んだみたいだけど・・・」女性に多い訴えですね。「もしかして骨そしょう症かも！」ミタクリでも昨年11月から月に一回骨密度を測定させていただいてますが、関心が高いですね。そこで私たちも「女性のミカタプロジェクト」として、今月を骨月間と位置づけました。50才以上の女性の方にアンケート用紙をお渡ししてご記入いただくことにしました。よろしくお願いします。



【欣子先生の診察室だより コップの水のはなし】



さあ4月！入社、進学、引っ越しなど環境が変化する季節ですね。今月はそんな時に必要なストレス対策のお話です。外来では「〇〇のせいでストレスたまってしゃあないねん」とか「たばこやめたらストレス発散できへんからやめへん」とかストレスにまつわるお話がよく聞かれます。そう、過度のストレスは万病のもと。血圧や血糖も上昇させますし、胃腸の具合も悪くなるし、肩こり・頭痛・身体の痛みを感じることもなど皆さんご存じの通りです。ストレスで交感神経興奮状態になると、身体はそれをなんとか治そうとします。その一番簡単な方法は“食べること”。消化管が動くと副交感神経が優位になるため身体はいやされた～と感じ

るんです。（実際はそうではありませんが。）その結果体重は増加、糖尿病は悪化・・・「なんとかしようと思うけどストレスがある限り無理！！」状態ですね。で・・・思うんですけど・・・ストレスって自分でつくってませんか？

ではここで問題です。想像してください。

夏の暑い暑い日中に汗だくで歩き疲れてようやくたどり着いた喫茶店。席に着くとおしぼりと写真のような冷たいお水がテーブルに置かれました。さあ、どんな風に感じますか？

- ① あーうれしい！のど潤いてたからありがたいわ！！
- ② え？もうちょっと入ってもええんちゃう？（8分目ぐらいいれるのが普通やろ！）

大きく分けてだいたいこの2通りです。①と答えた人は水を見ていますが②と答えた人は“足りないところ”に注目しているのです。目の前の「コップに入った水」自体は何も変わらないのに。要は“自分がそれをどう見てどう感じたか？”でhappyになったりストレスを感じたりしているのです。自分だったらこうするのに、こうするのが常識・・・無意識に評価し判断していませんか？②を選ぶ人は結構仕事がきちんとできる人が多く、人にも自分と同じ価値観を同じように求めてしまう事が多いのです。〇〇さんにイラッとしたときはチャンス！一度見方を変えてみましょう。水に当たる部分、いいところはないか探してみませんか？「見方」はトレーニングです。だんだんできるようになります。もちろん、戦わないといけない場面もあるでしょうが、重要度の低いことまで腹を立てる必要はありません。

「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」

何年か前にも書きましたが新年度に当たり“ストレスだらけ～！！”という方に再度、お伝えしたくて。ストレスを作らない生き方のトレーニング始めてみませんか？

【外来担当医一覧 2015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	