

熱中症対応に追われた今夏でしたが、9月に入り急に涼しくなっています。体調管理が難しいですね。



9月4日、兵庫県南あわじ市付近で竜巻のようなものを目撃したという複数の住民の情報をもとに、気象庁は同地を発達した積乱雲が通過していることを確認、午前8時すぎに「竜巻注意情報」を発表しました。竜巻は積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きで、短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらすため注意が必要です。気象庁では、竜巻などの激しい突風に関する気象情報として「竜巻注意情報」を発表しているほか、発生する可能性のある地域の詳細な分布を「竜巻発生確度ナウキャスト」で提供しています。これらの情報を活用して、竜巻から身を守りましょう。

【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。

10月2日(金曜日)3日(土曜日)は、恒例の大鳥美波比(みはい)神社のだんぢりで、お休みをいただきます。よろしくお願いします。

2. 骨そしょう症の検査の日程

9月は15日(火曜日)午前です。

10月はお休みですが11月は17日(火曜日)です

3. ちぐさのみに、投稿原稿をいただきました

小さな夢を具現化する さまよいながら たどりつくのんびりだけど前に進む もう少しあと少し
力み見過ぎずに 生きてゆこう (Makiko Nishimura)
静かなことばに強い力を感じます

4. 川柳コーナー

- ・風評と 偏見差別に 耐えしのぎ
広島長崎 70年
- ・忘れない 忘れてならぬ869
廃絶の その日くるまで

安保法案で考える機会が増えました。

ここにふかくとどめたいと思います

【ミタクリ歳時記 続・漢方保険外し反対！】



7月より「漢方薬の保険外し」に反対の声を募集していますが、たくさんのご意見をいただき、ありがとうございます。1976年(昭和51年)に健康保険が全面的に漢方薬に適応されることになり、「これで多くの方に漢方治療を受けていただける！」と興奮して語っていた父の表情は今もはっきりと記憶に残ってます。父は漢方の医者でしたから、私の成長過程での治療薬はすべて漢方薬でした。そこで学んだこと・・・「一に養生、二に看病」私は、カゼをひくとすぐ「今日は休め」と学校を休まされました。特におなかのカゼの時は最低3日間は強制的でした。で、「これ飲んどけ」と漢方を出されます。夕方、父は帰って

きたときに「ようになったか？ちゃんと寝てたか？」と必ず聞きます。ぼーっとテレビなどみてようものなら、鬼のような顔で「ぼうず、ちゃんと治す気あるんか？何のために休んでるねん。仕事してる人はなあ、お前みたいに休まれへんねんぞ。もっと真剣に休め！」休むには休むなりの気合いがいる、ということですね。「そんなん言われても、ぼく、しんどいねん・・・」まあ、テレビをみていて治るんやったら苦労はしませんね。その時、ポツッと「ぼうず。漢方薬は高い薬や。一日も早く、漢方薬が保険で使えるようになったらなあ。」漢方薬を使うお医者さんだけではなく、漢方薬を飲んでいる(飲みたい)患者さんの度重なる署名と陳情の賜で保険適応は勝ち取られました。上京しても、厚い壁にはじき飛ばされ、暗い顔で「残念や、わかってもらわれへん」と語っていたことも一度や二度ではありませんでした。そんな日々でしたから、父も患者さんもうれしかったんですね。今、当たり前のように漢方薬は保険で使われていますが、財務省主導の保険外しの動きは、手を変え品を変え、です。これまでも、その度に患者さんとともにね返してきましたが、いつも全力です。これからも保険適応を続けるため、ともに頑張りましょう。

【欣子先生の診察室だより モンゴル紀行】



モンゴルにいつてきました。モンゴルってチンギスハーンの時代に世界史上一番広い領土を持った国で、その騎馬民族の秘密を知りたくて遊牧民のホームステイを選びました。あのゲルという移動可能なテントに4泊。夏の主食は馬乳酒という馬の乳を発酵させた微炭酸の飲料。ホスト家族の朝ご飯はこれだけでした。2・3%のアルコールが含まれることになりませんが子供でもごくごくお茶碗いっぱいのみます。遊牧民にとって客へのおもてなしの飲み物でもあるので必ずふるまわれますが、味はちょっと酸っぱくちょっと野獣臭くお世辞にも美味しいとは思えないのですが、ガイドさんも運転手さんも「懐かしい〜持って帰りたい〜」とのこと。遊牧民のソウルフードなんですね。あとは牛乳からつくる固形の酸っぱい酸っぱいヨーグルト（ゲルの屋根の上で干します）が基本の食事。そして砂糖ではなく塩の入ったミルクティーが水分補給。そこに干し肉を戻した汁でつくるうどんや蒸し焼きそばや揚げ餃子の様な物がときどき入りますが、ほとんど塩で薄く味付けしただけで野菜もジャガイモ・にんじん・玉葱だけ。冬には家畜の肉をたくさん食べて胃が疲れるので夏には白い物（馬乳酒、チーズなど）で整えるのだそうです。発酵食品をしっかりと取り込んで腸内の免疫を整えている様子が良くわかります。

あと驚きは山羊の解体。普通夏には肉は食べないのですが、山羊だけは夏ばてを防ぐといわれていてホームステイ中に1頭解体されました。モンゴルの解体のしかたは“血を大地に流さない”らしく、頭部を強打し気を失っている間に胸に小さくナイフを入れ素手で心臓のすぐそばで大動脈を切り、おとなしくなったところでゲルの中に運び込んで、本当に美しく！解体していきます。内臓も血液も腸詰めにして塩ゆでにしますしなにひとつ捨てることのないそうです。解剖学を熟知しているからこそこの技術！解剖学がわかっているれば、人間が落馬で脱臼や怪我をしても簡単に治せることができるし、戦の時も食糧（=家畜）が自分で移動してくれるので長距離を移動しやすい。騎馬民族の強さの一端はここにあるかと確信しました。たまたま軍隊から立ち退き命令があり引っ越しまで体験したのですが、なんと彼らの持ち物の少ないこと！！それに比べて私のゴミの量の多さ！！飴の個包装の袋・ウエットティッシュの山・・・何の役にも立たない電池の切れた電化製品も白々しく見えました。彼らは水は川から、燃料は乾燥した牛糞、裸電球とTVの充電はソーラーパネル、食糧は家畜と本当に捨てる物なく無駄が何もありません。自然からいただき、自然に返るものばかりです。そっくり真似ができないにしても、“便利だから”と増えていく物の多さを反省しもっとシンプルな生活を心がけようと思いました

【外来担当医一覧 2015年9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	