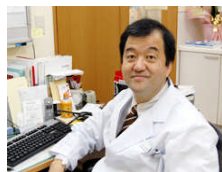


皆さまのミタクリも開院して丸8年を迎えることができました。気持ち新たに頑張りたいと思います。



毎年のことですが、11月を迎えますと開院した「あの日」を思い出します。医師2名、看護師1名、事務3名でスタートした2007年11月1日！その前の10月の最終土曜日、商店街はバザーで賑わっていました。その中、医療機器の搬送で、クリニックはてんてこ舞い。翌日曜日には巽先生のご両親に模擬患者になっていただき、診療の流れのシュミレーションを行いました。何もかもが初めてのことで、希望と不安の入り交じった心境は今でもはっきり覚えています。幸い、皆さまの支えをいただき、今日を迎えることができました。ありがとうございます。初心にかえる11月、もっと皆さまのお役に立てるように頑張ります。これからもよろしくお願い致しますね。

【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。

年末年始は、12月28日（月曜日）午後～1月4日（月曜日）までお休みとなります。よろしくお願いいたします。

2. 骨そしょう症の検査の日程

11月は 17日（火曜日）午前 です。

3. インフルエンザワクチンについて（再掲示）

実施：平成27年10月21日（水）～平成28年3月末（助成期間は平成28年1月末まで）

当院での費用（自己負担額）は次のとおりです。

1) 堺市在住の65歳以上の方（接種日時点）

自己負担額 1,500円

2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65才以上の方 → 接種回数1回

自己負担額 3,500円

3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回

1回目、2回目ともに 3,500円

【ミタクリ歳時記 奈良県漢方薬シンポジウム】



先月号でもニュースとしてお伝えしましたが、10月24日（土曜日）奈良県文化会館で漢方薬シンポジウム2015が奈良県と奈良県立医大の主催で開催されました。今年のテーマは「痛みと漢方」です。「痛み」は、日常生活を健康に送る上で、なくてはならない警告信号です。検査データや画像などの客観的なものさしはなく、すべて自覚症状（軽い、強い、鈍い、鋭い、ひっぱられるような、刺すような、などなど）に基づいて治療方針を考えていきます。

シンポジウムでは、この「痛み」の病態を県立医大の古家病院長に解説していただきました。トップバッターは、私たちクリニックの一周年記念でもご講演いただいた北村先生です。先生は、薬剤師と鍼灸師の資格をっておられますが、操体法という治療法を学ばれ実践されています。「身体が喜ぶ方向にゆっくり動かすことで痛みはラクになりますよ」をわかりやすくお話しいただきました。クリニックにも操体法の勉強会のご案内資料を置いていただいていますので、ご興味のある方はぜひ！次に市立奈良病院の栄養室長の野坂先生より、痛みで困っておられる方のための食事内容をご紹介いただきました。特に、サルコペニアの方にはどういった食事が必要か？は勉強になりました。当院の管理栄養士の中西も参加し、クリニックで皆さまにご指導させていただく上での様々なヒントを持ち帰ることができました。最後は済生会奈良病院のリハビリ室長の柘岡先生です。様々な痛みで苦しんでおられる方への具体的な指導を壇上で身振り・手振りでご紹介いただきました。会場内の方も何人も熱心に身体を動かしておられました。「漢方診療は単に漢方薬を飲むことではない。生活全般の中からも治療方針を考えることこそ漢方診療のこころなんですよ。」をお伝えできたと思います。ご協力いただいた方々に感謝いたします。

【欣子先生の診察室だより】



今月は皆さん、軒並み血糖値が上がっています。
 祭り？新米？芋？果物？だいたいどれかに当てはまるでしょう？（笑）。
 熊のように冬眠するんならいいんですけどね・・・冬、餓えませんよね？食べ
 ますから。お腹にため込まないでくださいね！

#####

さて先日、ストレスをためこんだ主人在宅症候群の妻の立場を巡ってスタッフ同士の会話。

A「主人のこと、ATM（現金自動預け払い機）やと思えば腹立ちませんやん」

B「えー！そんなんでええの？やっぱり話して、ここをこうして欲しいとかはっきり言うべきちゃうん？」
 その時はどっちもおもしろいなと思って聞いていましたが、最近娘とカラオケにいて衝撃的な歌を聞きました。

曲名“トリセツ”・・・

♪この度は こんな私を選んでくれてどうもありがとう ご使用の前にこの取扱説明書をよく読んで ず
 っと正しく優しく扱ってね 一点物につき返品交換は受け付けません ご了承ください

「急に不機嫌になることがあります」「定期的に誉めると長持ちします」「爪がキレイとか 小さな変化にも
 気づいてあげましょう」「でも太ったとか 余計なことは気付かなくていい」「ずっと大切にしていね 永久保
 証の私だから」・・・♪

こんな歌詞ですよ！！自分のトリセツ（＝取扱説明書）を可愛らしいアイドルが歌っています・・・これ
 ですよ！これ！昔、さだまさしの関白宣言という歌がありましたが、その反対！！でもこれいいなと思
 いました。（いらんこと教えるなと言う男性の声も聞こえますが） ご主人が定年ならば奥さんも主婦業はい
 ったん定年。二人で“トリセツ”を交わしてリセットしてみてもはどうでしょう??そこから「朝ご飯は作
 りません。犬の散歩もしません。ご了承ください。」「昼ご飯は運動がてらスーパーに買い物にいて一緒
 に作りましょう。」「昼寝をしても文句言わないでね」とか笑！中高年夫婦の危機は 1. ご主人の定年、
 2. どちらかが介護状態になるときです。でも結局、もめたってお金のことで別れるのは難しいし、要介
 護状態になったら誰ももう面倒みてくれませんかから、“仲良くしなす “ほうがいいと多くの患者さんを見
 ていて思います。「ATM」といわず、詰問調にならず、ユーモアたっぷりに危機を乗り越えていってくだ
 さいっ（笑）！！

【外来担当医一覧 2015年11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	