

**今年は、このほか寒さが厳しく「冷蔵庫の中で暮らしているような気分」という声も聞かれます。先月中旬からインフルエンザが猛威をふるいはじめています。手洗いと早寝で乗り切りましょうね。**

2月3日は節分(せつぶん)です。現在では立春の前日ですが、もとは立春、立夏、立秋、立冬の前日をいいました。「鬼は外」の行事は、こわい形相の面をつけた呪師が疫鬼をおいはらう行事です。日本では706年(慶雲3)に疫病が流行ったことがきっかけとなって、追儺(ついな)が始まりました。室町時代に使用されていた「桃の枝」への信仰にかわって、炒った豆で鬼を追い払う行事となったことが、「続日本紀」に記されています。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

3月19日(火曜日)

三谷外来夜診休診(午前診は通常通りです)

#### 2. 肺炎球菌ワクチンのこと

肺炎球菌による肺炎を予防する唯一の方法がワクチンの予防接種です。公的助成を行うことが決定され、3月末までは、堺市在住の75歳以上の方は、当院では3,500円で受けることができます。それ以外の方は6,500円です。有効期間は5年間です。5年以内に接種された方は、今回受ける必要はありません。現在、予約を受けつけていますので、窓口にお問い合わせください。

#### 3. 特定健診のこと

今年度の特定健診の期限は、3月末です。「まだまだ時間があるわ」と、机の引き出しにしまったままになっていませんか?お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口にお越しください。

#### 4. 川柳コーナー

オレオレと 息子が試す 認知症

振り込めと 言われたところで 銭はなし

評：こりゃあ振り込め詐欺も、撤退しそうですね

来ぬ賀状 身内に不幸と 寒中見舞い

評：最近よくいただきます ちょっと寂しい

### 【ミタクリ5周年記念講演会】



1月12日(土曜日)ミタクリ開設5周年記念講演会を、堺市立西文化会館(ウエスティ)で開催しました。当日は天気もまずまず、会場には100名を越える方々にお越しいただき、大盛況でした。講師の小川康先生は、まずチベット医を目指した経緯からお話しを始められました。詳細は先生の著書の「僕は日本でたったひとりのチベット医になったーヒマラヤの薬草が教えてくれたことー(径書房)」に書かれていますが、言葉の問題からはじまり、生活

生活習慣などそれはそれは大変な日々だったようです。何よりもチベット医の教科書(聖典でしょうか)である「四部医典」の暗誦(普通に朗読しても4時間かかります。これはチベット人でも困難といわれています。)を卒業時に先生方に披露して大なる喝采を受けたことは、出席した私たちに大きな感動を与えてくれました。次に、四部医典を図示した二本の木のタンカを用いて、人間の正常な状態(左側の幹)(ルン・ティーパ・ベーケンの三体液について)と異常な状態(右側の幹)(病の原因は、執着・怒り・無知)、さらに各病態に対する治療内容の解説をしていただきました。最後に、この講演会以後、クリニックの待合室に掲げています「四部医典タンカ48番」の解説をしていただきました。このタンカは、「悪霊病の治療」の章です。例えば、四段目の左から4番目の絵は、夜叉(やしや)で、これに取り憑かれると、他人にものを施したり、秘密をしゃべりたがったりし、反面医者や聖職者を嫌い、さかなを好む、といわれます。様々な症状は、何かに取り憑かれている、という考えですね。参加できなかった方も、ぜひ見てくださいますね。2時間半の長丁場でしたが、わたしや巽先生とはもちろん、文化人類学を専攻し、拉薩(ラサ)でフィールドワークを続ける友人の村上さんや、医学生の菌部君とのかけあいも盛り上がり、あっという間に時間が来てしまいました。こういった機会、これからも持ちたいと思います。

## 【欣子先生の診察室だより ヨルダン紀行】

長いつきあいの患者さんからは“正月、どこ行ってきたんや？”の会話から診察が始まります。“今年  
はねえ、ヨルダン”“またそんな危ないところ！よう、ご無事で・・・”

イスラエル、シリア、イラク、サウジアラビアに囲まれた国でイスラム教となるとまずは怖い国のイメ  
ージになってしまうかもしれませんが、行ってみたい思い込みが全く違うことがわかります。安全、生野菜



が豊富で食事が美味しい、ペトラ(写真上)・ワディラムの世界遺産がある、死海で浮遊体験ができる(写真下)、砂漠！(サハラ砂漠に行ってから、無類の砂漠好きになってしまいました！)、親日・・素晴らしい国でしたよ。医療レベルも高らしく、首都アンマン市内には眼科専門病院やがんセンターの立派な建物も見られました。でも最近は副作用の多い西洋薬から自然回帰しているドクターも多いとか・・・ガイドさんの奥さんはアレルギーの肺疾患があるのだそうですが、病院にいったらアーティーチョークの薬をもらってきたそうです。このあたりの砂漠の遊牧民たちがどんな薬をつかっていたか聞いてみると、ヨーグルト、ガーリック、蜂蜜、ハーブ(カモミール・セージ・カルダモンなど)を煎じたりオリーブオイルにつけたり、らくだのミルクには抗菌作用を、ザクロの皮をペーストにして火傷に、などその辺にあるもので役に立つものを長老や助産婦さんといわれるような人が知っていてアドバイスするんだそう。なかにはサソリの黒焼きの粉を乳児の時にのませたらその子は一生サソリに刺されても死なないとかいうおまじないなものもあり、興味深いですね。チベット医学もそうでしたが“その辺にあるもので治療に役に立つもので治療”したのが本当の医療の原点でしょうね。一番最初はおかあさんが背中をさすってくれることかも知れないし、いたいいたいのとんでいけ！とうおまじない、そしてドクダミやゲンショウコといった民間薬、世界のどこにいても医療の根っこはかわらないなあをつくづく感じます。

死海で浮いてみたい・・・というのが今回ヨルダンを選んだきっかけでした。海拔マイナス400mと地球上で一番低い土地です。首都アンマンに雪が降っているときでも、死海では1年中泳げるくらい暖かいのです。海水は塩辛い以上に苦い・・・マグネシウムでしょうか？昔から皮膚病や夏ばてのときに死海に入って病いをいやしていたとのことですから、このミネラル分が役に立つのでしょう。太陽の紫外線が届きにくく酸素も豊富でクレオパトラも美容のために滞在したとか。死海の泥を体全体に塗ってそろそろと入水するのですが、ある深さまで行くと足がふっと持ち上がって浮けてしまうのです。下手するとくるんとひっくり返りそうになるので仰向けで静かに浮かびます。無重力状態でこんな感じかなあと思いながら浮かんでいました。対岸はイスラエル。町の灯もみえる距離です。アラビア語で「こんにちは！」は「アッサラーム、アレイコム！」といいます。サラームというのは平和・平安。つまり“あなたの上に平安がおとずれますように”という意味なんです。夕日が落ちていくのを眺めながら中東の平和を願わずにはいられませんでした。

### 【外来担当医一覧 2013年2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(往診)	異(予約)	異(往診)	異(予約) 三谷(往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	