

**先月の終盤には近畿地方も梅雨入りです。ちょっと早いですが、きもちはスッキリ過ごしましょう。**



今年は、6月を迎える前に梅雨入りしてしまいましたね。さて、梅雨のある地域はどこかな？と語源由来辞典を紐解いてみますと「朝鮮半島南部・長江下流域から、北海道を除く日本列島にみられる雨期」と記載されています。中国では、黴（かび）の生えやすい時期の雨という意味で、もともとは黴雨（ばいう）とよばれていましたが、黴では語感が悪いので同じ「ばい」で季節に合うように梅雨としたという説、この季節は梅の熟す季節なので梅雨としたという説などがあります。日本では、もともと露（つゆ）からと考えられていますが、梅の実が熟し潰れる時期ということから「潰ゆ（つゆ）」と関連づける説もありさまざまです。体調を整えにくい季節ですが、冷えないように気をつけましょう。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

6月28日（金曜日） **三谷外来休診（夜診）**

6月29日（土曜日） **三谷外来休診**

（代診 久保医師）

8月3日（土曜日）～10日（土曜日）

**研修のため三谷、巽とも休診です。**

**尚、3日と10日の土曜日は、久保医師による代診となります。**

#### 2. 糖尿病の足ケア（フットケア）月間スタートです。

梅雨の時期、湿度の高い5～6月は、糖尿病の方にとって、足白癬（いわゆる、ミズムシ）の出やすい季節です。恒例のフットケアが始まりました。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ださい。

### 【漢方のこと 漢方薬と民間薬（写真はセンブリです）】



私は、漢方を基本に診療していますが、「漢方」の先生と聞くと、初めて外来に来られた患者さんとの間でこんな会話が交わされることがしばしばです。「先生、私、昔から漢方大好きなんです。」「そうなん。で、どんなお薬もらってたの？」「うーん、センブリやゲンノショウコかな。それはもう母親からよく吞まされました。煎じてね。とっても苦かったですわ。最近、はぶ茶なんかでも愛用してます。何でもこの調子でね、も

う、漢方が好きで好きで。」「・・・」そうですね、センブリなどは漢方ではありませんが、その方は薬草に関心があり、自分のからだに薬草はやさしい、と感じておられるわけです。私は、ここに接点をもちながらも、漢方と民間薬の違いはね、とお話をしていきます。漢方では、薬草を一種類で用いることはなく、組み合わせが基本です。これに対し民間薬は組み合わせでは使用しません。お腹が痛い、顔が浮く、関節が腫れたり痛かったり、こういった一つ一つの症状に効果があるとされても、からだ全体を考えに入れて治療してゆく発想はありません。つまり、基本的には対症療法ですから、薬草は使っていても考え方は西洋医学なんです。便秘によく使われるセンナの葉も漢方ではありません。もっとも、民間薬には安価で使いやすい、おばあちゃんから教えてもらったという安心感もありますし、何よりもおクスリとしての将来性もありますから、医薬の宝庫ともいえます。

#### 3. サマーフェア 鳳本通商店街 2013

恒例のサマーフェアが今年も開催されます。

日時：7月9日（火曜日） 10時～16時

場所：商店街全域

テーマは「食と健康」です。私たちミタクリのスタッフも参加します。肺年齢測定、血糖値測定、保健講座など、現在企画を練っています。お楽しみに！

#### 4. 栄養指導が始まっています

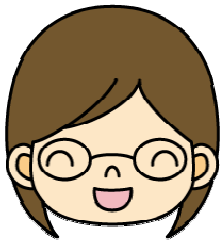
先月号でもお伝えしましたが、管理栄養士の中西先生による栄養指導を月・木・土の週3回行っています。食の見直しのチャンスです。診察室で御相談下さい。

#### 5. 川柳コーナー

ふと思う どこに消えたか 唯物論 （古希爺）

（人間はモノではなかった）

【欣子先生の診察室だより まちなか保健室プロジェクト】



この2ヶ月、4月・5月は・・新しいスタッフを迎えたあたりから、「人」や「もの」との出会いやつながりが、まるで化学変化をおこしたように劇的に進んでいく、そんな2ヶ月でした。山形の在来作物の種を自家採取して育て続けている人々のドキュメンタリー映画“よみがえりのレシピ”をみて、一層食への関心が高まり、温め続けているプロジェクト、小鳥食堂のシェフ希望の方より試験的にお弁当を作って頂くことを始めました。毎回スタッフとわいわい言いながら品評会。

評会。私たちの理念を理解し、共感していただいた上で私もぜひ参加したいという方、お待ちしております。ハード（建物）はまだですが、ソフト（人）については少しずつ準備が始まりました。そして2番目のミタクリプロジェクト、名づけて“まちなか保健室プロジェクト”が小鳥食堂を追い抜いて前に進み出しました。いままで医者をしていて、診察室・クリニックの中だけでは治療はできたとしても、その人を幸せにすることはできないなあつくづく感じていました。もう定年でリタイアしているけど、とても素敵な特技や能力をもっておられるのに、何となく家で一日中TVの前でくすぶっていたり、奥さんには嫌がられながら「どうせ（俺なんか）・・」と引きこもっていたり。私たちは堺上高の校医もしているのですが、保健室で仕事をしていると、生徒さんたちは何やかや理由をつけて保健室に来ているんです。一人の男子は、たった一言“先生、桜きれいやなあ！”と。しばらく窓からじいっと桜をながめ、チャイムが鳴って先生にせかされると去って行ったのですが、こんな空間あったらええよね、と改めて感じたのです。私自身は保健室には縁がなかったのですが、中学生の娘に聞くと、保健室とは、1、担任の先生にも言えないことが言える。2、何を言っても受け止めてもらえる。3、つらい状況（教室内の？友達の？）からの避難場所、安全な居場所・・だいたいこんな位置づけなんです。でも、学校を卒業したらこんな場所ありますか？具体的には、お茶を飲みながら相談するスペースとみんなが集えるスペースがあって、血圧を測ってもらったり、日替わりで医療や福祉の専門の相談員がいたり、安心安全の食材を使ったお弁当持ち寄って一緒に食べたり。ワイワイ話をしているうちにギターの得意な人を中心に歌声喫茶になったり、教師だった方は放課後の子供達に宿題を教えてあげたり、また、お話ベタのひとは聞き役になって下さい。みんなみんな素敵だと思うのです・・“人の役に立つことを知ると人は輝く”。診察室での視点です。みんなが元気に幸せになるスペースをと考えています。“前期高齢者男子”目前の三谷先生もおなじ危機感を感じているのか(笑)やる気満々。ただいろんな人に相談する中で、継続するためには事業性が必要とアドバイスいただきました・・クリニックの会議では、ギャラリー（手作りの作品の展示販売など）、お茶やお花などカルチャー講座やワンコインでできる健診などアイデアはいくつか出たのですが、皆さんからのアイデアも大募集したいと思います。こんな場所、あったらええな！の視点でよろしくお願いしますね。

【外来担当医一覧 2013年6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	