

冬らしい毎日が続いています。日本海側の積雪だよりは今年も頻繁に届きます。1月下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。

成人の日あたりは「今年はインフルエンザの患者さんは一人も来ないね」と話していたのですが、下旬に入り堺市内の小中学校から学級閉鎖の連絡が入り始め、クリニックでもインフルエンザの方の受診がみられるようになりました。高熱の方ばかりではありません。「このくらい、たいしたことないや」と思われずに、お越しくください。感染症は、自分だけでなくご家族の方も守る必要があります。最適な時期に治療を受けましょう。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

2月15日（水曜日）～17日（金曜日）

異外来休診（16日は三谷が代診を務めます）

#### 2. 堺市西地域在宅ケアを考える会公開学習会

先月のミタクリ通信でも少しお伝えしましたように、今年は、2月25日（土曜日）に開催します。内容は、「在宅で迎える尊厳死を考える」という企画で、普段聞けないようなお話も盛りだくさんです。詳細は、別紙に記載しています。どうぞご参加くださいね。

### 【川柳投稿コーナー】

- ・お互いが 口だけ達者 自慢する
- ・永田町 皆でつつく ドジョウ鍋
- ・北風に コートの襟を かき合わせ
- ・大不況 寒波到来 兜町
- ・ダルビッシュ 米大リーグで 羽ばたくや
- ・年寄りが 来たら譲るぞ 優先席（古希爺）
- ・年男 八十四の 龍になり

#### 3. インフルエンザの予防接種のこと

インフルエンザが猛威をふるっています。「2月じゃもう遅いのでは？」「えっ？今から？」いえいえ、3月末まで積極的に予防接種をおすすめしています。予約なしでOKですので、窓口までどうぞ。

#### 4. 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。

（評）仲のいいご夫婦ですね

（評）党利党略・・・国民はどこ？

（評）カゼひかんといてね

（評）経済もすっかり冷え込んでいます

（評）活躍が楽しみです

（評）今か今かと待っている様子が面白いですね

（評）この年男は値打ちがありますね

### 【漢方診療の実際 未病のこと】



「未病を治す」という考え方は、漢方診療の最大の特色です。日本における漢方診療は、決して西洋医学を向こうに回すものではありません。むしろ、西洋医学的な手法を存分に活かす中で、漢方治療を受けていただけるメリットがあるわけです。さて外来で、私がいろいろとお話しをしていますと、「えー？漢方治療って、まずは漢方薬を飲むことじゃないの？」患者さんから時々聞かれます。そう、「ただ漢方薬を飲むだけ」ではないのです。私たちは患者さんのからだの中で起きている様々な矛盾をとらえていきます。ご本人はそうと気づいていないうちに病（やまい）は既に成立してしまっている、しかし西洋薬を使う目標（病気）ははっきりしない、このときの状態が「未病」です。さあ漢方の腕のふるいどころです。「検査ではどうもないんやけど、何でこんなに調子が悪いの（たとえば、耳鳴り、めまい、食欲が出ない、しょっちゅうおなかが痛む、生理痛、その他・・・）？」私たちは、いつも患者さんと一緒に歩いてゆきます。ですから、患者さんの訴えをしっかり受けとめて、その中の「未病」とは？に気づき、養生のことははじめ共同作業で治療を進めていきますと、「漢方って本当にいいよね」が、こころと身体で納得していただけるわけです。どんなことでも診察室でお話ししてくださいね。

【欣子先生の診察室だより さむーい冬は温泉でほっこり！】



寒い日が続きます。まだ、大人のインフルエンザはちらほらですが、早く寝て体調を整えましょうね。



さて・・・先生、趣味は何ですか？と時々聞かれるのですが、うーんと考えてしまいます。ピアノもチェロも適当に弾いてそんなにうまくならずそのままですし、お花も草月流に通いましたが、その後花のある生活をしているわけでもなく・・・休日は一週間たまった家事で終わっていることが多いです。いまのところ自分に割く時間がそれほどないのがあたりまえになって久しいせいで自分のために何かをするという頭になっていないのが原因でしょうね。子供が中学に入ったらそろそろ自分に軸足を移して行こうと思っています。



で、いま一番のマイブームは温泉です。若くない？そんなこといわないで。温泉は以前書いたことのある鉱物好きの延長線上です。地球から頂く恵みとしては同じでしょう。施設よりも泉質重視。源泉かけながしで、匂いか色のついた温泉。ただ成分に現れない気？と言うのか相性もあるようで、自分に合う温泉に入るとあたたまりかたとかめぐりかたが違うようです。昔リウマチや皮膚病には湯治が一番の治療法でしたがおそらく血液の流れをよくし、免疫システムに影響を与えるのでしょう。温泉医学という分野は古くからありますがもっと

研究の余地があるように思います。

この周辺で私のお気に入りの日帰り温泉は、和歌山市の花山温泉。阪和自動車道と和歌山インターから5分ぐらい、JR和歌山駅からでも車で10分ほどのアクセスのいい場所にあります。めずらしい高濃度炭酸泉で鉄やマグネシウムも豊富な濃いお湯でとても血流がよくなる実感があります。この時期は温度の低い源泉に入るのは勇気がいりますがもう少しあたたかくなって和歌山に行くことがあれば是非お試しください。奈良県の入之波（しおのは）温泉山鳩の湯も大好きです。大台ヶ原の手前ですから秘境気分も味わえ、ポタン鍋もおいしく頂けますのでドライブに是非どうぞ。夕方仕事が終わってから南港からフェリーにのったら朝には別府温泉、1日温泉三昧で夕方のフェリーで翌朝南港、職場へ直行という贅沢弾丸旅も可能ということを知って、密かに計画中です。みなさんのおすすめの温泉も教えてください。寒い冬はほっこりあたたまりましょう！

写真は、上から花山温泉・入之波温泉山鳩の湯のポタン鍋・別府竹瓦温泉です。

【外来担当医一覧 2012年2月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	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 (予約)	異 (往診)	異 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	