

厳寒だった2月も去り、やっと3月を迎えました。桃の節句に次いで、関西に春の訪れを告げる東大寺のお水取り（修二会）が始まります。かぜは治りましたか？今後は、花粉対策ですね。

猛威をふるったインフルエンザ、大阪では小中学校の学級閉鎖が相次ぎました。皆様のご家庭ではいかがでしたでしょうか。ようやく峠を越えたとはいえ、まだ新患さんの発症がみられます。予防接種を受けたので軽くてすんだよ、と笑顔で話される方がおられる一方で、せっかく予防接種を受けたのになんで？と質問される方も何人かおられました。ウイルスも手を変え、品を変え、何とか生き延びようとしています。やはり、守りのちから（免疫）を健やかに保つことが大切でしょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更について 今回はカレンダー形式にしました よろしくお祈りします

診療時間	3月19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前	巽	春分の日	三谷	休診	三谷	三谷
午後	巽		休診	休診	休診	
夜診			三谷		三谷	
診療時間	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前	休診	三谷	巽/三谷	巽/三谷	巽/三谷	巽/三谷
午後	休診		巽	休診	巽	
夜診		三谷	三谷		休診	

なお、4月3日(火曜日)は、三谷休診(午前・夜診) 巽代診(午前のみ)となります。

2. 澤看護師のこと

在宅をはじめ、ミタクリで大いに活躍していただいた看護師の澤さんが、ご都合により先月付で退職されました。元気な笑顔が見られないのでさびしいですが、在宅はじめ、私たちも頑張りたいと思います。

【漢方診療の実際 身体を守ること】



漢方では病気を治療するのに汗、吐、下、利、和という五つの方法があります。軽症の時は、まず汗を出させ、温かいものを食べてゆっくり休んでいただきます。少し進行すれば、吐かせたり(瓜蒂・かてい)、大黄などを与えて便を出します。さらに進行して臓(内臓)に病が至ると、利水のお薬をお出しします。西洋薬の利尿剤は、主として腎臓の糸球体(尿細管)に働きますが、漢方の場合には利尿ではなく、もう少し広い立場で考えています。そして、和法は心身が弱っている時に、細胞レベルでエネルギーを強める方法です。私たちは自然環境に対して適切な対応が出来ないと病気にかかりやすくなります。身体の抵抗力を常に保つことが健康への秘訣です。ストレスに見舞われると循環が悪くなりますし、「食べたいもの」ばかり食べていると、体のバランスを崩します。気持ちよく汗を流しても、肌着を着がえなければ、体温は奪われ自分で病気をつくってしまいます。皮膚はいつも体温を一定に保つ働きをしています。こうした生体の働きがいつも安定して働くように努力するのが、本来の健康法でしょう。この調節機能の中心になるのが神経系です。「短気は短命」「泰山前に崩れるも色変せず」といわれるわけで、神経系をきたえることはとくに大切です。病気になるということは、身体の抵抗力が負けて、邪(病)の力が強くなり、病状は次から次へと変化していきます。ですから、体の自然の力を強くするように「調和」がとれるように、まずはゆっくり休養するのが何より大切でしょう。

## 【欣子先生の診察室だより 堺市西地域在宅ケアを考える会シンポジウム】



2月25日に堺市西地域在宅ケアを考える会のシンポジウム“どうすれば在宅で尊厳死を迎えられるでしょうか？”がありました。ウエスティのセミナールームが満員となる盛会で、このテーマの関心の高さを物語っています。白鳥内科：白鳥先生の事前指示書についての発表では“人間は事故・病気などでいつかは必ず死に至るといふ自然の摂理を人は忘れがちです”と説明されたのには

思わず納得。つぎの日下部さんは、堺市南区が無料で(!)配布しているエンディングノートを紹介してくださいました。自分の生い立ちや家系図など自分史から始まり介護・看病・終末期医療についての選択、葬儀の中身について香典は受け取るのか受け取らないのか、葬儀費用は自分が出すのか子どもたちにお願ひするのか、棺に何をに入れて欲しいのかにいたるまで事細かに記載できるようになっています。泉北ニュータウンの高齢化で孤独死が増えたことに伴い、自らが主体的に老いや死の意識を高めてもらうための手段として作られたそうです。本当によくできています。見本を掲示板に下げておきますのでご覧くださいね。ホームページでもダウンロードできますので是非いまから、いつか必ずやってくる死に慌てないですむように準備しておくで安心ですね。毎年誕生日に更新して、気が変わったら書き換えるとよいでしょう。

ただ、延命治療については皆さん、判断できますか？なぜなら一口に延命治療といっても人工呼吸器や人工栄養（胃瘻造設や高カロリー輸液）など何を意味するのか、一度経験したことのある人でないとなかなかイメージも理解もできないと思うのです。それを一概にするかしないかと問われても一般の人は即答できないでしょうし選択できないと思うのです。また理解できて治療しないと選択したとしても遠くの親戚がやってきて“そんな見殺しにする気？”といわれて怖じ気づいて判断を変更したり・私が勤務医で入院患者さんを見ていたときにはよくあることでした。今現在、お一人の患者さんから尊厳死事前指示書をお預かりしています。とても難しいですが大事なテーマですので延命治療については、ミタクリ通信で特集を組んで詳しく説明する必要がありますと思っています。

第2部はお若いご夫婦が56歳の食道癌のお父様を在宅で看取られた体験をお話しされ、聞く者それぞれの立場の違いを超えて胸に感じ取るものがあり、よいお話を聞かせて頂きました。

\*\*\*\*\*

さて、4月から診察室では？マークいっぱいになることでしょう。糖尿病のHbA1cがかわり、世界標準にあわせることとなります。機械や測定方法に変わりはありませんが、いままでの値(JDS値)に0.4%足した数値が国際標準の値(NGPS値)になります。それともないコントロールの指標も0.4%足されますので今まで“せめてHbA1c 6.5%未満を目指しましょうね”と話していたのが“せめてHbA1c 6.9%未満を目指しましょうね”になるわけです。しかし特定健診だけはソフトの変更が追いつかず今まで通りの表記になりますので本当に大混乱!!です。詳しくは4月に入りましてからお一人お一人に説明していきますので、すこし診察時間が長引くかと思いますがご了承くださいね!!

### 【外来担当医一覧 2012年3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)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後(14:00-16:00)	巽(予約)		巽(予約)	巽(往診)	巽(予約) 三谷(往診)	
夜診(16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	