

気がつけば師走 12 月、一年の締めくくりの月。慌ただしいですが、こころはゆったり！

今年も残すところあと一ヶ月になりました。この時期は「一年を振り返って・・・」考える機会が多くなります。今年古事記が編纂されて 1300 年、これに因み古代への想いをヒントに何回か歳時記を書かせていただきました。古事記をもう一度読み返してみると、万世一系が云々といった政治的な意図とは別に、私たちの国がどう形作られてきたか、この神々(人々)はどういった一族をさしているのか？どこから来たのか？特に、縄文から弥生にかけて、東アジアの一国として当時の大陸の人々とどう関わりがあったのか、これは紀元前 7 世紀以降の中国(周から春秋戦後時代)の歴史(政治制度と祈り)からみる必要がありますね。日本・中国にとどまらず、朝鮮半島やロシアも含め、国という枠組みを超えて解明して欲しいものですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

年末年始の休暇は、12月29日(土曜日)から1月5日(土曜日)までです。また 28 日(金曜日)の診療は、午前のみとなります。よろしくお祈りします。

2. 川柳コーナー

こふん より コーファン (なるほど)
土の山より 金の山! (ほんまやね)
柿をむく 秋の夜長に 老い二人 (しみじみ)
晩秋や 老拙静かに 一生終える (なみだ)

3. ミタクリ五周年記念講演会のこと

既報通り、ミタクリ五周年記念講演会が 1月12日(土曜日)午後2時から堺市立西文化会館(ウエスティ)7Fで開催されます。講師は小川康(おがわやすし)先生です。先生は東北大薬学部をご卒業後、チベット医学を学ぶためにインドのダラムサラ(チベット医科大学があります)に渡られ、日本人で唯一のチベット医(アムチ)の資格を取得されました。チベット医学は中国医学・アーユルヴェーダ医学・ユナニ医学とならび、東洋四大医学の一つとされますが、「薬草を自ら栽培し、それをこころをこめて加工して患者さんに手渡す」こまやかな医療の現場の実態をご紹介します。ふるってご参加くださいね(入場は無料です)。

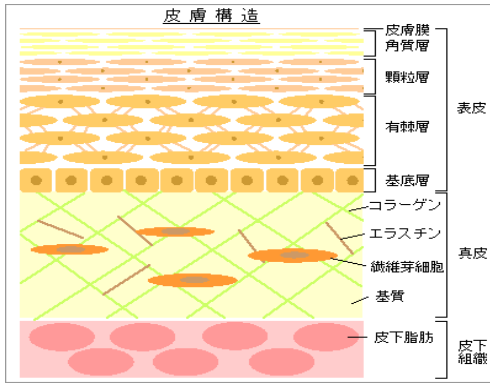
【ミタクリ歳時記】



冬の食物の代表の一つが「ソバ」です。ソバは、アジア北中部が原産で、奈良時代に朝鮮半島をへて日本に伝わったといわれます。年に二回、寒冷なやせた土地でも収穫できるため、凶作のとき、米・麦の代わりに広く用いられてきました。古くは、ソバ粉をそのまま熱湯でといて「ソバガキ」にしたり、ソバ粉をこねてダンゴにし、焼いて食べていたようです。現在のソバキリのような食べかたは、江戸時代の初期からです。ソバの刈り入れは、稲刈り後の仕事です。新しいソバの季節には霜がおりており、ネギも大根も辛味がきいて一段と風味を増します。しかし、現在ではソバ粉の 8～9 割は外国産であり、防腐剤で長期保存が可能となっていますので、昔の手打ちソバに比べますと風味がかなり落ちてしまいました。これは日本の農業政策と深い関係があります。自国の食糧を増産させ、自給体制を強める、こうした当たり前のことを、「農業基本法」ではどう記載されているのでしょうか。農業の使命は、国民のための「安定した食糧供給」にあります。

ソバは少し体を冷やす作用がありますが、気分をおだやかにし、消化管の働きを亢進させ、便秘を防ぐ作用があります。また、ソバキリの煮え湯はソバ湯といい「多食しても、ソバ湯を飲むと害がない」とまでいわれます。冷えによる腹痛にもよいといわれます。ソバのだしは、鯉節(かつおぶし)や昆布、椎茸でとりますが、ソバには良質のタンパク質が豊富で、ビタミン B1・B2 など含まれ、冬の食物として適しています。山中の行者は、ソバのみを主食にして修業したともいわれます。ソバはとてもおいしいものですが、アセチールコリン様物質が含まれていますので、アレルギー体質の方は注意が必要です。

【欣子先生の診察室便り】



嘔吐・下痢の風邪、長びく咳が相変わらず多い今日この頃ですがこの時期訴えの多い症状は何だと思えます？実は“かゆい！！”なんです。“からだか、かゆーてかゆーて・・・なんか薬ないか？”“かゆいからって、ナイロンたわしでのごしごしやってるでしょ？”“なんでわかるん？見たんか？（笑）ガリガリこすったら気持ちええねん！”ある患者さんは背中の聴診をしようと下着を上げると血のついた傷だらけ・・・タンスに裁（た）ちばさみを挟んでその先端で掻くと気持ちが

よいと教えてくれました（涙）・・・それから冬は積極的に背中を見るようにしています。この時期のかゆみは皮膚の乾燥が多くの原因です。なのに石けんたっぷりのナイロンたわしでのごしごしやったら大事な皮脂までとってしまううえに、表面のバリアを傷つけてしまいます。さらに電気敷毛布で体の水分まで奪い取って・・・そりゃかゆいでしょ。石けんは極力使わないで柔らかいタオル使用を！電気毛布は、下半身だけかアンカに変えましょうね。私は寝るまでに布団乾燥機を利用して布団を暖めています。また、朝起きたときに口が渇くようなら、部屋が乾燥していると考えましょう。はなやのどの粘膜も乾燥に弱く、風邪をひきやすくなりますので保湿につとめてくださいね。

あ、それから糖質制限に必携の待望の本が新発売となりました。

“食品別糖質量ハンドブック” 江部 康二（監修） 洋泉社 840円

この値段でこの内容はとってもうれしい！目の前の食べ物にどのくらいの糖質量があるか見やすい写真つきでコンパクトにまとまっています。これはオススメです！！

【新入職員のご紹介 谷口加奈子さん】



はじめまして！谷口加奈子と申します。

以前は、病棟で仕事をしていましたが、出産を期に退職し、子育てをしていました。子どもたちも少し大きくなり、こちらで火・水・金の午前診に働かせていただくことになりました。

ブランクがあるため、まだまだ手間取ることが多く、みなさんに助けていただきながら頑張ってます。至らない点多々ありますが、少しでも患者様の手助けができるように努力したいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

【外来担当医一覧 2012年12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	