

2月、如月（きさらぎ）です。今年は本当に寒さが厳しいですね。日本海側の積雪は半端じゃありません。まさに冬本番、保温と保湿に気をつけて、元気に乗り切りましょう。

夏は暑く、冬は寒い、当たり前のことですが、それにしても今年の冬は気温が低く、その一方では乾燥注意報が出続けていますね。私が学生時代を過ごした鳥取県米子市が時々TVに映りますが、あれほどの積雪は見たことがありません。また、花粉症情報も「今年の5～10倍ですよ」と皆さんの不安をあおり、相談に来られる方が増えてます。対策の第一は早く休むこと、加えて気道の乾燥を防ぎ、うがい・手洗いが基本です。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

2月 4日（金） 三谷外来 夜診のみ休診

2月 5日（土） 三谷外来 休診

#### 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お伝えしましたように、今年は、2月13日（日曜日）に開催します。介護に関する最新の情報が満載で、普段聞けないようなお話も聞くことができます。奮ってご参加ください。

#### 3. インフルエンザのこと

1月は、ミタクリでも中下旬にインフルエンザの方が多かったですね。「もう、ワクチンなんて今年打つてもしかたないんじゃない」の声もありますが、新型は季節性と違います。診察室でゆっくりご相談ください。そして、何よりも、十分な睡眠と保湿をこころがけてください。

### 【川柳投稿コーナー】

むくの愛 花言葉には 安らぎが （のんさん）

評 ほのぼのと、あったかい気分が漂います

回らない 寿司を食べたら 目が回り

評 一度、時価の品を食いたいなあと思います

百均や これいくらかと聞く客も

評 何のお店に入ったか、一瞬忘れま

油切れ 老イル・ショックに 見舞われる

評 スロースターターになったということです

アナログが 「地デジ、地デジ」と急かされる

評 ほんとに必要なの？って感じでもんね

その月まで 買うたるもんかと 意地を張り

評 わかります わかります 五分の魂です

エコエコと エコポイントに 踊らされ

評 みんなが焦って買いに行ってますね

### 【ミタクリ歳時記 春を告げるフキノトウ】



フキの葉が傘をさしかけたようになっているのはよく知られていますが、フキノトウになると、「見たことはあるけど・・・」とあまり知られていません。フキノトウは花に当たります。まだ葉のでない2～3月頃に、春に先駆けて現れます。花に先をゆずって、そのあと葉芽が発育するわけです。フキノトウを火であぶり、やわらかく焼けたものを味噌とともにすり合わせて練り、さらにこれを火の上に乗せて練ったものがフキミソですが、胃腸薬として使

われています。唐辛子・黒コショウなどと合わせると食べやすくなります。みぞおちのところの張ったような、つかえたような感じを訴える方によいようです。「フキミソをなめたようなツラ」はしかめっ面のことです。アイヌの人は、生で食べることもあります。フキノトウの効能は、本草備要に「熱ヲ下シ、肺ヲ潤オシ、痰（たん）を消シ、煩（はん）ヲ除ク」と述べられており、気管支炎や気管支喘息に用いられていたようです。「煩」は、「熱で頭痛がする」ことを意味します。フキは、花も葉も葉柄も食用になりますが、一般的には一日に10gを煎じて服用します。妊婦さんにも安心して使えます。虫さされには、全草をすりつぶして、その汁をつけるとよいといわれています。

## 【欣子先生の診察室だより】



こんにちは。診察室では「今年の冬は寒いですね～こたえますわ～」と言う会話から始まる日々です。でもそれは毎年同じ会話なんですよ。今年ちょっと様子がちがうぞとおもうのは“乾燥”でしょうか？「からだがかゆい」という訴えが若い患者さんからも聞こえてきます。みなさん一様に皮膚が乾燥しています。白い粉がふいていたり、かきむしって血だらけのかたも・・・よくよく聞くと寒いから電気敷毛布をつけていたり（寝ている間に相当の水分が蒸発するので・・・朝になると口もからからでしょう？）、かゆいからと

お風呂で石けんでごしごしこすっていたり（必要以上の皮脂がとられます）。特に糖尿病の方は要注意です。かかとのひび割れからばい菌が入って化膿したりひどい場合は壊疽をおこして足の切断というケースも診察したことがあります。

皮膚のことだからと思わず、おかしいなとおもったらどんどん診察室で相談下さい。塗り薬もありますし、漢方薬が役に立つこともあります。保湿性の入浴剤を入れる、必要以上に石けんを使わない、ナイロンたわしをやめる、寝るときの暖房はアンカを使う程度に、濡れたタオルをつるして湿度を確保するなど出来ることからはじめましょう。湿度が低くてのどや鼻の粘膜が乾燥すると風邪にもかかりやすくなりますし、花粉症もひどくなります。みえないところの乾燥にも注意が必要ですね。

寝る時間が遅い人も乾燥している印象がありますので冬の夜長は夏よりも早く寝るようにしましょうね。

冬の風物詩：低温やけどにも要注意です。今年はまだ一人だけですが、貼るカイロを背中に貼ったまま寝てしまってやけど・・・というのがよくあるケースです。普通のやけどとちがって低温やけどは気づくまでに時間がたっていますので予想以上に深いところまで傷害されていて治りにくいのです。糖尿病を中心に、熱さの感覚がわかりにくくなっている方は必ずカイロのチェックをしてから眠るようにして下さいね。

## 【新入職員のご紹介 長谷川 忍さん】



はじめまして、長谷川忍と申します。ご縁があって、一月半ばからミタクリでお世話になることになりました。これまでは百貨店の婦人服売り場に勤めていたので、医療関係の仕事は初めてで、毎日チンプンカンプンの言葉が私の周りを飛び交っています（汗あせ）。この間も、検査会社のファルコさんのことを、ハル子さんと勘違いして、どの看護婦さんががんがハル子さん？と聞いたり、

全身スクリーニング（検査）を、全身マッサージと思ったり・・・気をつけたいと思います。ちょっと相当天然な私ですが、毎日が未知の世界でとても新鮮です。ミタクリの優しいスタッフのみな様にしっかり指導を受けて日々頑張っております。勤務を始めたばかりで至らない点多々あると思いますが、どうぞよろしくお願いたします。

## 【外来担当医一覧 2011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	