



～ミタクリ通信～ 2009年12月号

2009年12月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

暖かな師走のスタートです。新型、季節性それぞれのワクチン接種は済まされましたか？

今年も早12月を迎えました。「残すところあと〇〇日」といった会話が交わされる季節です。急激な冷え込みに備え、暖房器具の準備をお願いします。先月号の号外でもお伝えしましたように、ミタクリでも新型インフルエンザのワクチン接種がスタートしました。すでに新聞で報道されていますように10mlのバイアルで提供されましたため、月水金の午後に優先順位にしたがって皆さんにお越しいただいて接種させていただいています。季節性ワクチンは、かかりつけの方でなくても、ご希望の方に随時接種させていただいていますので、お問い合わせください。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

12月11日（金曜日）

午前三谷外来 休診 午後三谷外来 開設

尚、年末年始は、12月27日から1月3日までをお休みとさせていただきます。

2. 年間領収書の再発行のお知らせ

2009年1月1日～12月31日までにかけた保険診療分の年間領収書を再発行することができます。なお、この領収書には再発行印を押印しています。また、発行には手数料300円（自費）を頂きます。確定申告などで必要のある方は受付に申し付けください。

【川柳投稿コーナー】

今月は、カープ大好きおばさんが大量に作品を届けてくださいました。評は抜きで、この楽しさを満喫してくださいね。

クラス会 誰が生徒か 先生か

飛行機に 乗るより怖い ハカリかな

孫できて メタボ健診 腰を上げ

乗せられて その気にさせる ほめ言葉

ハンディも これも個性と 認めてる

ミタクリは クリはクリでも トゲはなし

つらいこと 耐えているのに 横ヤリが

新型の 文字に反応 してしまい

増税に たばこやめるよ ホントかな

【ミタクリ歳時記 漢方薬の保険外しに反対！！】

漢方製剤（エキス剤、煎じ薬）が健康保険の適用を受けたのは、昭和51年（1976年）ですから、今から33年前のことです。さて、明治維新とともにそれまで我が国の医療の中心だった漢方が表舞台から消えたのは、明治16年（1881年）10月23日に大政官より発布された医師免許制度の導入でした。山本周五郎原作の「赤ひげ診療譚」には江戸時代の医師研修の一つの形が記載されています。当時は医師になるには、この人と思える優れた医師のもとで何年にもわたる修行を積んで（徒弟制度ですね）一人前になっていったわけですが、この免許制度をきっかけに「まず西洋医学を修めないと医師になれない」時代に入ったわけです。以後、日本の医療は大学医学部における西洋医学を軸に展開していくわけですが、漢方医学を患者さんに活かすという信念を持ち続けた在野の少数の医師・薬剤師の手で地道な歩みを続けてきました。戦後、保険医療制度が整備される中でも漢方薬は蚊帳の外の時代が続きましたが、昭和40年代から「漢方薬に健康保険の適応を！」という願いが、全国の医師・薬剤師と患者さんが一致協力して署名運動を展開し、それが厚生省に届くと政府も無視できなくなりました。まさに、大きなうねりとなって漢方薬に健康保険が適応になったのです。その後も、何回となく大蔵省（現在の財務省）・厚生省（現在の厚生労働省）主導により、漢方薬を保険から外そうという動きがありましたが、その都度、患者さんの声を署名という形で結実し、危機を乗り越えてきました。今回は、11月11日に民主党による「行政刷新会議・事業仕分け作業」の下、単に「財源削減」のみを目的として再び漢方薬を健康保険から外そうという方針が打ち出されました。これまでになく危機意識も大きいわけで、皆さんの怒りの声をこの署名運動によって政府に届けたいと思います。署名用紙は、ミタクリの受付にご用意しています。よろしくお祈りします。

【欣子先生の診察室だより】



先月はアーユルヴェーダ学会に行ってきました。アーユルヴェーダとはインドやスリランカの古くからある伝統医学のことで、この学会は学術的なことだけではない自由な雰囲気です。“いのち”を考えるヒントをたくさんもらえるので、できる限り参加しています。

今回もみなさんにお伝えしたいことが山のようにありました。そのなかのひとつ、明橋大二先生の子育てに関する講演がいま子育てに悩んでいるお母さん方に役に立つかな？

みなさんは自分のことが好きですか？今の日本の中学生でハイと答えたのは30%弱。自分は大めな人間だと思いと答えた高校生は何と65.8%だということです。アメリカでは21.6%、中国では12.7%と考えると非常に低い数字です。この自己評価＝自己肯定感の極端な低さが問題だといいます。自分を大事にできないと人を大事にできない・社会のルールを守れない。ましてや勉強なんてできないと。

自己評価をはぐくむには、3歳までにどれだけ甘えを受けとめてあげたかが大事だそうですが、いつからでも遅くはありません。具体的には子供が小さいときにはスキンシップで、頑張れ！より、頑張ってるねとがんばりを認めてねぎらう、そして“ありがとう”の言葉。相手の存在価値を高める大事な言葉なんですね。何を言っても逆効果、「うざい！死ね！クソババア！」なんていわれると親もキレてしまいますがそれも宇宙語ととらえましょう。「かまわないでね！おかあさん！」と訳せば腹もたちません？それでも子供にキレてしまうときには、「子供を変えようと思わないこと」。子供をかえようとするのは「今のあなたはだめだ！」と否定のイメージを送っていることに気づきましょうといわれて、なるほど・・・そして肩の力を抜く＝あきらめる。今すでにある子供の良さを見つけて伸ばそうとしましょう。「どうせ」という子は要注意。自己評価が低い、もしくは自信を失っていることが多いので、もう一度基本に立ち返りましょう。講演で最後に言われた「子供が宝なら親も宝」。まずはここまで育てたんですから。すごいすごい！

なるほどなあ・・・でもね、私が診察室でいろんな話を聞いていて思うに、子供だけではなくどの年代の人でも自己評価が低いのですよね。みんなそれぞれとてもすてきなところをもっているのに・・・年金減額・後期高齢者医療で「早よ死なな、みんなに迷惑ですな」という高齢者、リストラで途方にくれる労働者、稼いでないからなんにもいえないと言う主婦の人まで・・・やはり生きにくい世の中です。

ここで思い出したいのは天才バカボン。「これでいいのだ！」って実はすばらしい言葉じゃないですか？まずは自分を認め、相手もいいとこ認め合って生きててよかった！と思える世の中にしたいですね。

【外来担当医一覧 2009年12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	