

気がつけば師走！ 早いですね、一年って！ 年末号をお届けします

ミタクリがスタートして一年、おめでとうございます！ありがとうございます！と診察室でお話しする機会が多かった11月でした。15日に北村翰男（ふみお）先生をお迎えして開催した一周年記念講演会も、多くの方々にお越しいただき、大成功に終わりました。本当にありがとうございました。ふと曆に目をやると今年もあと一ヶ月、師走の独特の雰囲気の中、慌ただしいけれど楽しい毎日のお手伝いできれば、と思っています。

【ニュース】

1 年末年始の診察予定：

年末は12月27日（土曜日）三谷外来が最終となります。お正月休みは1月4日（日曜日）までいただき、新年は5日（月曜日）巽外来からスタートさせていただきます。例年より少し長いお休みとなりますが、よろしくお祈りします。その他、診療の変更はありません。

2 インフルエンザの予防接種（再掲）：

予防接種は、予約でも当日接種でもOKです。13歳未満の方は2回接種で、効果の面から4週程度の間隔をあけられることをお勧めします。高齢者の方への助成期間は1月末までです。お早めどうぞ！

3 「認知症丸」に乗って：木村敏子著

木村敏子さんが、ミタクリ通信二月号で紹介しましたお母様の介護を通して得た貴重な体験を一冊の本にまとめられました。お母様のお若い頃の思い出からはじまり、異変に気づいたとき、驚き、戸惑い・・・寄り添う中でいきいきと生きるお母様の姿が浮かび上がります。高齢者の方の介護の学習会のテキストに、一人の人間として痴呆症の家族と向き合うことを学びたい方に、ぜひ読んでいただきたいと思います。一冊1500円でお分けさせていただきます。窓口にお問い合わせください。

【ミタクリ一周年記念講演会】



11月15日（土曜日）堺西区役所（ウエスティ）7Fでミタクリ開設一周年記念として奈良の北村翰男（ふみお）先生をお迎えして記念講演会を開催しました。北村先生は操体（そうたい）の理論に基づいて、身体の「ゆがみ」を調整することが健康につながると考えておられ、巽も三谷も先生のご指導を以前から受けてきました。今回、記念講演会にどなたをお招きしましょうか、と話し合ったところ「やっぱり

北村先生ですね」と意見が一致しました。操体の理論は、仙台の医師橋本敬三先生（1897-1993）が、自ら身体を動かすことによって、そこで何が起きているかを考える中で生まれた健康法・治療法です。当日は、ご予約をいただいた方50名に加え、当日参加希望の方をあわせ約70名の方にご参加いただきました。最初は少し緊張されていた方も、和服姿の北村先生のゆったりしたざっくばらんな雰囲気に次第に引き込まれていかれました。スライドを使った講義に続き、お待ちかねの実習では、身体を前に倒したり、後ろにそらしたり、右を向いたり、左を向いたりしながら、痛みやつっぱりを感じる場所を赤ペンでチェックしていきます。そして、痛みを感じる方向・つっぱる方向から、痛くない方向・つっぱりを感じない方向にゆっくり動かし、「いち、にい、さん、はい！」と力を抜くと歪みが解消され、操体後はチェックしたところの症状が随分楽になることを一人一人体験されました。また8歳の子どもさんが一年以上つらかった痛みが消えた例（ビデオ）、80歳のご婦人の動きがみるみるスムーズになった例など、かなり時間が延長されたにも関わらず、皆さん熱心に聴き入っておられました。講演終了後、個人的に質問される方もおられ、スタッフ一同「よかったね！」と先生を囲んで喜びを分かちました。「治す力は自分の身体の中にある、このことを一人でも多くの方に知っていただければ！」北村先生からのメッセージです。治す力、治る力を信じてこれからも進みましょうね。

【欣子先生の診察室だより】



先月は開院 1 周年ということのでたくさんの方にお祝いしていただきありがとうございました。うちの子供が作った四つ葉のしおりもあつという間に売り切れ、“つくってくれてありがとう”というメッセージも書いていただいたりして大喜びしていました。“これで病気治ったらいいなあ”としみじみ話していました。学童の署名にもたくさんの方が協力いただいて皆さんに支えられていることをひしひし感じました。どうもありがとうございました。さて、先月のメインイベントは第 1 回ミタクリセミナーとして北村先生にきていただいてお話ししていただいたことでした。医学部の学生のとときに橋本敬三先生の“からだの設計にミスはない”という本をよんで感動し、弟子であられる北村先生の薬局をお尋ねしたのが最初の出会いでした。奥の小部屋で熱心に患者さんに向き合われていたそのときの印象のままでした。“生まれながらに備わっている「元気」に気づき、その元気を損なう「無理」に気づく”“食・息・動・想が大事”“病にばかり気をとられるとそのほうに進む”“治る力は内にある”・・・久しぶりに目の覚める思いでした。とかく今の治療は、痛みをできるだけ早くとってあげよう、とシップや痛み止めを多用し、本来患者さんが「今の状態、無理してるよなあ」ということに気づくことを妨げ、また本当に治す力も発揮させることなくごまかしてしまっているのですね。何もしない医者の方がまだまし、“痛いのかよっしゃ！シップと痛み止めだしとくわな。”と物分りのいい医者になってはいけません。これから心して参ります。まだまだ手探りですが、皆さんと一緒に本当に元気になる方法を考えていきたいと思います。

【ご近所の達人：第 1 回目 “禁煙の達人”】



開業してから患者さんの中にスゴイ方がたくさんいらっしゃることに気づき皆さんにも紹介したいなと思っていました。第 1 回目は倉津さん。ご自身が禁煙されてからどんどん周囲に禁煙を勧めて成功させる達人です。クリニックの待合室でも禁煙中の患者さんに話しかけて“そうよわたしもそんな時期あったわよ！”と励ましてくれています。そんな倉津さんが禁煙の手記を書いてくださいましたのでご紹介しますね。

私は 15 年前から喘息の持病を持っていました。長年近くの医院に通院していましたが病状は変わりませんでした。今年の 3 月に発作が出てその後声も出にくくなってしまいました。そんな時友人の勧めで三谷ファミリークリニックに行きました。診察が終わると巽先生はタバコを吸っていた私にまず禁煙することから始めましようと言われました。「大丈夫です。一緒にがんばってやめましよう。」とってくださいました。やめないといけないとわかっていてもやめられなかった私ですが先生の温かな言葉とここまで心配してくださる先生はいなかったと思うと感謝の思いで絶対この日でタバコをやめようと決意し家に帰って最後に 1 本だけ吸って禁煙を始めました。最初はつらくて病気の時よりしんどいと言いながらもミタクリでは先生をはじめスタッフの皆さんまでもが励ましてくださり禁煙に成功することができました。今では喘息の発作どころか咳ひとつでなくなり食事もおいしくなり体の中から健康になっていくのがわかります。5 月からはタバコをやめるための助けをしてくれる薬を使った治療も始まったと聞いて私は次から次と友人に禁煙を勧めもう 7 人の方がミタクリで治療を受け禁煙に成功し健康になりお金も貯蓄でき言うことなしと友人も喜んでくれています。巽先生は患者さんお一人お一人を明るくなんでも話せるようにといつも温かく診てくださり感謝の思いでいっぱいです。これからも地域に根ざしたクリニックでいてほしいと心から願っております。

【外来担当医一覧 2008 年 1 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)	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)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	