



～ミタクリ通信～ 第2号

2008年2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

さむーい日々ですが いかがお過ごしですか

2月の声を聞くと、毎日の挨拶も「寒いですね」から始まります。「今年は格別に寒いね」「手足が冷えて冷えて困ってしまうわ」「カゼばかりひいてるのよ」「首や肩の痛みがきつくなってね」「インフルエンザかも・・・」いろんな冬の声が寄せられます。でも、心配いりません。こういった寒い時期をどう過ごすかの工夫の中に、次の季節（春）を快適に過ごすヒントがいっぱいあるんです。エネルギーを蓄える大切な時期、心穏やかにゆったりと過ごすことが、春の活性化につながります。「先生は、口を開けば、はよ寝ーや、やな。でも、毎回言われてると、そんなもんかなくてだんだん思うわ」うれしいひとことです。どんな小さなことでもかまいません。こんなん聞いてええんやろうか？なんて、思わないでくださいね。私たちは、皆さまのかかりつけ医を目指してます。「まず、ミタクリに行って相談しよ！」って思っていただけばうれしいです。患者さんのこと、スタッフ紹介、町遊びなど、いろいろと掲載しました。ご意見、お聞かせくださいね。

【ニュース】

- 1 マイカルテの作成を始めました。表紙が「診療情報提供書」、中に「検査結果」や「おくすり手帳」などがはさめるようになっています。ご希望の方はお申し出ください！
- 2 1月15日（火曜日）に、国際グラフの取材で、俳優の萩原流行（ながれ）さんが来院されました。掲載記事は、3月10日に発行の予定です。お楽しみに。
- 3 1月25日（金曜日）に、雑誌SAVVYのインタビューを受けました。女性の様々な悩みに対する私たちの考え方をお話しています。2月23日に掲載記事が発行されます。こちらも、ご期待くださいね。

【欣子先生の診察室だより】



認知症で徘徊・不潔行為などで大変なOさん。娘さんは“毎日介護大変ですよ～！！”なんていいながらも、“先生！ついに母の入れ歯まで徘徊しました！！”なんてギャグになってしまう素敵な親子なのですが、ある日、待合室でOさんが娘さんに背中をもんでいるところを発見。“そーなんです、こんな能力があるということに最近気づいたんです。ちゃんとツボを探してくれるんですよ。リハビリにもなるし。”とのこと。これは体験せねばとOさんをお願いしました。平べったくて、暖かくて、大きな手。適度に力のないところがとても気持ちがいいんです。もみおこしなど無縁の心とむ指圧でした。

ひとしきりもんでくださったあと、飽きたのか診察室のベッドにおもむろに寝てしまいましたが、<(_)>

アーユルベータ学会で“二人ヨガ：楽健法”とって二人が互いに身体を素足で踏んでほぐし血流を良くして病気を治す家庭健康法の報告があったのを思い出しました。車いすの方でも足の重みで介護者の身体を踏むこととお互いの癒しになるといった報告だったように記憶していますが、このOさん親子もまさに、介護する側→される側は常に一方通行ではないということですよ。娘さんに拍手！です。治療する側→される側も同じなんです。時々、“先生に元気をもらいました”なんていわれますが私も患者さんからこんな風にパワーをもらっているのです。みんな“お互い様”です！（巽）

【ミタクリ歳時記 東洋医学の眼】 立春のこと

2月4日は立春です。暦の用語、二十四節気の一つで、暦の上では春になります（この前日が、節を分ける、という意味で、節分といいます）。春は「草かんむり・日・屯」の会意兼形声文字で、地に陽気がこもり、草木が萌え出る季節です（白川静・字統より）。農業の開始時期で、春を歳主とします。おめでたい日を迎えることで、男子は春の色「青」の頭巾をかぶり、女子は色系で美しい髪飾りをさして天地に感謝し、「立春大吉、宜春」の文字を家ごとに貼り、五穀豊穰を祈願しました。つまり「立春」は人びとにとって幸福に生きる原点だったわけです。しかし、我が国の農業政策は、こういったささやかな希望すら奪ってしまったようです。大地の恵みに思いを馳せ、平和に幸福に生きることを今一度考えたいと思います。

【スタッフ紹介 岸本美加（きしもとみか）】 経歴・写真・ひとこと



こんにちは。検査兼事務を担当している岸本美加です。昨年の春に大学を卒業し、いろいろなご縁のもとミタクリの開院から一緒に働かせていただくこととなりました。大学では栄養学を専攻していましたので、管理栄養士の資格も取得しています。栄養士としての腕はまだ未熟ですが、もし食生活のことなどで気になることがありましたらいつでもご相談ください。院内では受付と検査室を中心にいたるところに出没します。たぶんミタクリスタッフの中で一番院内をうろついているはずですよ。院内設備についてご意見なども承りますので、「こうしてほしい」「ああしてほしい」といったことがありましたらどうぞ遠慮なく申し付けください。善処させていただきます。社会人としても覚えることがたくさんありますが、ミタクリとともに成長し、患者さんの健康づくりに微力ながらもお役に立てるよう頑張っていこうと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

【おひとり・町遊び：その1】（鳳東町・TOP-HEAVY COFFEE さん）



ミタクリ通信ではクリニック周辺の気になるお店や名所を紹介していきます。待ち時間やクリニックの帰りにほっと一息：に利用してください。記念すべき第1回目は有機コーヒーにこだわる TOP-HEAVY COFFEE（スラングで頭でっかち=釣り人）さんです。

鳳の地で、親の代からの釣具屋を営んでいたマスター。ブラックバスをめぐる環境問題に心を痛め、趣味で焙煎していたコーヒーを本格的にと H18 年に立ち上げたのがこのお店。口に入れるものだからね、安心なものでないと、と有機栽培された豆のみを取り扱い、カビが生えたり変色したりした豆をひとつひとつ丁寧に店の奥で取り除くほどの、力の入れよう。(逆に言うと、安いコーヒーは農薬もそんな豆もまぜこぜで粉末にされているんですね、)

マスターに美味しいコーヒーの淹れ方も教えていただいたのですがお店で飲むとやっぱりなんか違う、奥さん曰く“マスターの愛が入ってるからね！”なるほど！！

毎朝、浜寺公園で身体を動かし、安心・安全なコーヒーを目指すマスターの心がこもったコーヒー、是非お試し下さい。もちろん、香りのためにも健康のためにも店内禁煙です。

(ミタクリでは現在保険外診療ですがニコチンパッチでの禁煙指導しています。宣伝もかねて、) 定休日・木曜日；営業時間 10時から 18時；電話 072-272-1380

ミタクリの隣のダリア化粧品の角を曲がって坂をおりた 13号線沿い、au 隣。

【おわりに】

- 1 インフルエンザワクチン、まだお済みでない方は、お急ぎください。毎日のように、インフルエンザにかかった患者さんが来られています。
- 2 堺市のすこやか検診が、3月末で終了予定です。その後の検診内容の詳細についてはきまっていませんので、今年度まだお済みでないご希望の方は、今月と来月中に受けてくださいね。

【外来担当医一覧 2008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
午後 (14:00-16:00)	異 (予約)		異 (予約)	異 (往診)	異 (予約)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	