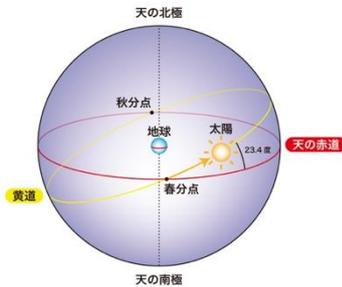


3月を迎えました。旅立ちの時、別れの季節ですね。新たなステージにジャンプです！



二十四節気の一つ春分の日、今年は3月20日です。国民の祝日となったのは昭和23年で「自然を讃（たた）え、生き物を慈（いつくし）しみ、未来に向かって努力する日」とされます。それ以前は、春季皇霊祭（天皇家の御霊を慰める儀式を行う日）としての祝日で、一般的にお彼岸のお墓参りの習慣の由来もここですね。天文学的には春分点（天球上の赤道を太陽が南から北へ横切る瞬間の交点）を通過する日です。昼の時間と夜の時間が同じといわれていますが、実際は昼の時間が幾分（約14分）長くなっ

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします

**3月15日（水曜日）三谷外来（午前のみ）休診**

当日は、午後3時から診察を開始します。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

#### 2. 骨そしょう症の検査の日程

**3月は21日（火曜日）、5月は16日（火曜日）いずれも午前**です。前回の検査から4ヶ月、間が空いていれば再度受ける事が出来ます。ぜひ、お申し込み下さい

#### 3. 特定健診のこと（最終掲示）

今年度の特定健診の期限が迫ってきました（3月末です）。「まだまだ時間があるわ」と、引き出しの奥の方にしまったままになっていませんか？

お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口に急ぎお越しください。

#### 4. さかいDMウオークへのお誘い

日時：2017年4月16日（日曜日）午前10時

場所：大仙公園

おすすめのポイント！

- ・堺市などに在住の糖尿病患者さんが参加しやすい
- ・小さいクリニックから少人数でも気楽に参加できる
- ・安全面に十分配慮
- ・運動療法や食事療法について学ぶ
- ・歩く楽しさを通し、患者さんと医療者の親睦を図る

**受付にパンフレットと申込用紙をおいてますよ。**

### 【ミタクリ歳時記 3月の記憶】



今年も3月がめぐってきました。昨年のごころ、私は胆石症・胆のう炎で手術を受け、入院生活を送っていました。検査データ（CRP26.65!）を手にしたときの衝撃は忘れられません。皆さんにはもちろん、スタッフにも多大なご迷惑をおかけし、反省しきりでした。それにしても3月はいろんな思い出がつまった季節ですね。入学試験のシーズンですから、患者さんからもいろいろなお話が聞かえてきます。私も合格発表の時、掲示板の前に呆然と立ち尽くした日のことは鮮

明に覚えています。また、大学を卒業して大阪に帰るとき、引越を手伝ってくれた友人の一人がこんなことをぼそっとつぶやいたんです。「この地を離れる三谷さんも寂しいかもしれませんが、見送るぼくらはもっと寂しいんです。わかってくださいね。」これはズシンと響きました。深夜0：15米子発大阪行急行だいいせんは静かにホームを出発しました。ポッポッと残る街灯りに涙が止まりませんでした。まだ夜行の急行が全国を走っていた頃のお話です。その後、私は仕事で利用する以外に、夜行は使わなくなりました。持つべきものは友人やな、それは離れてても実感します。さて、先日（2月27日）のちぐさ男会では、鳳南町の放課後等デイサービスかみひこうきで障害児の指導にあたっておられる岩本辰也さんにファシリテータを務めていただき、「大人のADHD（注意欠陥・多動性障害）」の学習会をしました。診断が確定している方はもちろん、それ以外の参加された方々も大なり小なりそういう傾向があることがわかりました。明確に線引きはできない、ということですね。困っている方が孤立しない配慮はもちろんですが、それは一方的に理解を求めるのではなく、皆んなが円滑に生活をしていくためには何が必要か、を考えていくことなんですね。岩本さん、どうもありがとうございました。

## 【欣子先生の診察室 マインドフルネス】



最近マインドフルネス瞑想にはまっています。自分の中で起こっていることに客観的に気づくことができるようになり、心が安定してきているのを感じます。感情に巻き込まれないで冷静に対処できることが多くなりました。瞑想のやり方は簡単です。目をつぶって自分の呼吸に集中します。雑念が浮かんで来たら、「あ、自分でこんなこと考えてるんやなー」と気づき観察し、それを手放し、また呼吸に戻るを繰り返します。いつでもどこでもできます。「またいらんこと考えてるわ、あかんあ

など良い悪いで評価しないのがポイントです。禅のように無になるのとも違うのです。マインドフルネスというのは「今ここ」、つまり「ただあるがままでいるときの心のありかた」です。漢語では「念」と訳されているようで、「念」という漢字は今の心と書きますが、うまくできてるなあと思います。瞑想というと癒しとかリラクセスとかのイメージがありますが、マインドフルネス瞑想はそうではなく、はっと目覚める・頭がクリアになって新しい発想が生まれる感じです。仏教のヴィパッサナー瞑想などから宗教色をぬいたもので、グーグルやインテル、アップルといった大企業が社員教育に取り入れたことで注目を浴びています。医学的にも効果が認められたことも大きいです。マインドフルネスを45分間8週間続けると感情や記憶をつかさどる脳の海馬という場所の5%肥大し、また不安恐怖などストレスに過剰に反応する扁桃体の機能が5%抑えられることがわかりました。そのうえ、マインドフルネスを1日ただけで老化や肥満、がんの時に活動するRIPK2という遺伝子まで変化するということが分かったのです。年を取れば海馬が萎縮していき、いわゆる認知症という記憶障害が出てくるのですがそれを予防したりイライラや不安を抑えられ、感情的な行動が減り、なんらかの抗炎症作用として働く可能性すら見えてきたのです。

現代の人は「今ここ」に生きていません。頭の中は忙しく、すでに終わった変えることのできない過去の後悔や心配しても仕方がない未来の心配、そのうえ自己嫌悪や他人の悪口、そして「・・・ねばならない」「・・・しなくちゃいけない」リストでいっぱいです。よく、「忘れ物が多い、ほけたのかしら？」という方がいますが、たいがいは頭の中がいっぱいで（それにも気づいていないで）集中できていないのですね。食べている時ですらそうです。TVを見ながら、スマホを見ながら、考えながら・・・およそ無意識で食べているでしょう。なので、食べるスピードがものすごく早いです。いくらでも入ります。満腹感がなかなか得られませんので肥満の原因の一つです。そんな人には“食べる瞑想”も有効です。口に入った食べ物を噛むこと、味わうこと、舌や口のなかの動きに集中する瞑想法です。糖尿病にも役に立ちますね。

ご希望があれば一度瞑想会でもやってみましょうか？皆さんができるようになったら私たち医者はいらなくなるかもしれませんよ（笑）！そうなれば最高の医療ですね！

### 【外来担当医一覧 2017年3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)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽 (訪問診療)	巽(予約)	巽 (訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	