

2017年9月1日

発行所：医療法人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 FAX 072-260-1603

猛威を振るった夏でしたが、朝夕がめっきり（まだ油断は出来ませんが）涼しくなり、皆さんホッと一息・・・でも夏の疲れが出てくるのはこれからですよ。今月は、**米本先生ようこそ号**です。乞うご期待！



つい先日までクマゼミの合唱が賑やかでしたが、今は静かにアブラゼミやツクツクボウシの音が聞こえています。そういえば、ツクツクボウシが鳴き出すと夏の宿題の追い込みでしたね。日がおち耳を澄ませばコオロギのこえ「ツズレサセ、キヌサセ」聞こえませんか？漢字で書くと「綴れ刺せ、絹刺せ」、そろそろ冬着の縫い物をする季節といわれました。帰り道、ふと立ち止まって聞き入ってます。静かな気持ちになれますね。秋です。いまや夏の風物詩、和中飲（わちゅういん）いつまでにしましょうか？

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

9月29日（金曜日） 巽 休診

よろしくお願ひします。

2. 9月11日より新しく、米本千春医師が来られます。

堺市立総合医療センターのOBで、人脈も豊富です。

ミタクリ 10年目にして、待望の新人医師が来られることになりました。この3月まで、在宅中心の仕事をしておりましたが、ミタクリでは、外来診療・訪問診療・検査などオールマイティな活躍を期待しています。（裏面をご覧ください）

3. 骨そしょう症の検査の日程

9月の実施日は**12日（火曜日）午前**

11月の実施日は**21日（火曜日）午前**です。前回の検査から4ヶ月経過していれば受ける事ができます。お待ちしております。

4. 9月は大腸ガン検診月間です

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。65歳以上の堺市在住の方は、負担なしで受ける事が出来ます。ご希望の方に容器をお渡ししています。

【ミタクリ・漢方のはなし スパイス考 ②】



組み合わせのルールは、神農本草経（しんのうほんそうきょう）に書かれています。スパイス的なものは生姜（ジンジャー）、桂皮（シナモン）、蜀椒（蜀の国のサンショウ）、茴香（ういきょう＝フェンネル）、陳皮（温州ミカンの皮）、紫蘇（シソ）葉など、それほど数は多くありません。食

養の場でのスパイスの使われ方が単味の個性を活かす歴史だったからでしょうか？前回「種類を多くすれば味に個性がなくなる」と書きましたが、漢方薬も配合されている生薬の数が増えるほど複雑な慢性疾患に役立てることは出来ませんが、今すぐこう効かせたい場面では作用が弱い・・・ピシッと効かすには薬味の少ない処方がいいわけですね。何となく似てませんか。医食同源という考え方は広く知られていますね。気温の高い環境で、スパイスのきいたカレーを食べると、大量の発汗によって体温を下げ、内にこもった熱を発散させます。そこで提案！薬草としての役割が異なる歴史をもつ、スパイスと漢方の世界をつなぐ「味」をぜひ工夫していただだけませんか。魚肉の毒を消す紫蘇葉などを料理に積極的に取り入れていただければ、それだけで穏やかに「気をめぐらす」働きが期待できると考えています。薬膳ですね。

【9月 米本 千春先生が来られます。自己紹介をどうぞ！】



医師の米本千春（よねもとちはる）です。堺（東区）の生まれ育ちで、会社勤めをしてからこの道に進みました。市立堺病院（安井町にあった時で、今は堺市立総合医療センターです）で初期研修を受けた後、呼吸器内科、総合診療科、緩和ケア科、診療所（訪問診療など）で勤務しました。ご自宅で過ご

される患者さんの姿に初めて触れた時、ご自宅を訪問する仕事はいいなと思いました。そのお陰で今があります。病院と違って、ご自宅では皆さんの笑顔が輝いているのです。

今は体が重くて動けなくなりましたが、合気道三段の黒帯です。残念ながら痴漢を取り押さえたことはありません。（実は、全速力で走って追いかけたことはあります。）また、社会人になってから山歩きをしています。北海道・本州・四国・九州でそれぞれ一番高い山には登りました。最近は金剛山の樹氷登山、大和葛城山のツツジ登山を企画し、ワイワイ楽しく登っています。

この度、三谷先生、巽先生のお人柄に触れ、一緒に仕事をさせていただけることをうれしく思います。この地域、地元の堺が笑顔で一杯になるお手伝いができると思っています。皆さんといろいろお話しできるのを楽しみにしています。よろしくお願ひします。

【欣子先生の診察室便り】



8月末から雑草の花粉症、冷たいものを食べすぎて体がだるいという方、皮膚の乾燥・・・外来で季節の変化を感じています。そして9月。米本先生が来てくださることになり、ワクワクしています。昨年在宅ケアを考える会でたまたまお会いし、大学の後輩だったことから話が弾んだのが最初です。その時にはまさかこんな展開になるとは思いもせず・・・縁というのは本当に不思議なものです。今までの経歴もユニークですし（長い長いお話、また語ってもらいましょう！！）

その分、医療に対する思いがよく似ていて一緒に仕事ができたら楽しいだろうなあと考えていました。単に自分の医療ができればいいと思う医師が多い中、米本先生は診療所（在宅医療もふくめ）と病院、そして病院と病院など地域の医療機関、介護・福祉との連携がうまくいくことを模索されています。薬を使わないで人を元気にする「ちぐさのもり」の活動をもつ当院としても、米本先生のお力を借りながら幅広い目線で地域全体が元気になる取り組みをより進めていきたいと思っています。いろんな分野で研鑽をつまれて安心してお任せできる先生ですので、たまには私から浮気をして（笑！）受診してみてくださいね！

【外来担当医一覧 2017年9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／米本	三谷	巽／三谷	巽	巽／三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽（予約） 米本（訪問診療）	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	