

酉年も師走、冬将軍到来です。かぜ流行の兆し。食事と睡眠には十分気をつけて下さいね。



師走を迎え、寒さが一段と厳しくなってきました。これからは、暖かいお鍋を皆で囲んで食べる夕食は、格別なものがありますね。子どもたちのはしゃぐ声、毎日慌ただしく過ごす日は、実はとっても貴重なんです。街にクリスマスソングが流れ、道行く人の足取りもどこか軽やか、そんな師走の雰囲気、久しぶりにゆっくり味わってみましょうか。3日はM-1グランプリ、とろ・サーモンの逆転優勝でしたが、正統派の漫才を堪能できました。芸を磨いてみせる、アドリブよりも「芸」ですね。さて、最近なぜか私は「あんなことあったな」「こんなことあったな」と過去の記憶がふっと蘇ります。涙腺も弱く・あかんあかん、まだまだこれからのはずですね。マッチ売りの少女は、火が灯ってる間だけ夢をみましたが、未来の希望を追い続けたいと思います。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

12月15日(金曜日)午後 巽休診

12月28日(木曜日)午前 三谷診察(臨時)

尚、年末年始は 12月29日(金曜日)から1月4日(木曜日)までお休みさせていただきます。

2. 堺市立総合医療センター 石井沙季先生の研修

12月4日から、地域医療の研修に来られています。来年度以降も、引き続き医療センターで産婦人科医として仕事をされます。出身は堺市南区です。皆さんよろしくお願ひしますね。

【ミタクリ漢方 私の漢方研修の時代(その2)】



10月号で増永先生のことを書かせていただきましたが、父は京都府立医大の予科(教養課程)から本科(専門課程)に進む時に、「医者になりたくない、哲学を勉強したい」と祖父母を困らせた話、よく聞かされました。試験があるときもないときも、朝まで勉強し、祖母が起きた後の温もりの残っている布団で寝たという話も。「頭がええ、悪いはどうでもええ。坊主、勉強せずにテストができてても仕方がないんや。勉強することだけが大事なんや！」

〈ある日のカンファレンス〉私「42歳男性。膝と腰の痛みを主訴として来院されました。既往歴は・・・よくアルコールを飲まれる方です。脈状はやや浮・緩、舌質は紅色、厚い黄白浄苔が覆っています。歯痕は認めません。腹証では高度の胸脇苦満を認めます。」父「ここで何を考える？」私「脈状と腹証から大柴胡湯の適応かと思います。」父「(突然怒りだし)坊主、お前漢方の何を勉強しとんのや？もう一度聞く。この症状の意味は？」私「(また怒っているとびびりながら)意味ですか。え～と、熱・実、陽明的な所見・・・あっ、それとも、主訴に忠実に防已黄耆湯とかを考えるべきということでしょうか？」父「あほ！あのなあ、いつもゆうてるやろ。この人の日常はどうなんや。奥さんはどうみてはるんや？〇△製鋼勤務ということやけど、具体的な業務はどんなことやってはんねん？」私「・・・」父「お前なあ、二言目には〇〇湯？△▽散？くすりは、あとや。病人さんは一人で生きてるんやないで。診察室の所見だけで考えてどないすんねん。お前、明日から〇△製鋼所に行って、その人の日常を見てこい！」翌日から2週間、私は〇△製鋼所に「奉公(修行?)」に出されました。

ひとのつながり(家族や友人)を知り、職場や地域を知ることの意義を学ぶことができたのは、この「奉公」でした。お煎餅屋さんで一日中煎餅を焼いてると、診察室でおしゃった様々な症状が実感できます。クリーニング店で立ち仕事してるときも・・・さて、ニュースでもお伝えしましたが、堺市立総合医療センターの研修医・石井沙季先生が12月4日から来られています。ある意味「奉公」かもしれません。10年先、20年先に生きる研修をしていただければと思っています。

3. インフルエンザワクチンのこと(再掲載)

実施：平成29年10月21日(土)～平成30年3月末

(助成期間は平成30年1月末まで)

当院での費用(自己負担額)は次のとおりです。

1) 堺市在住の65歳以上の方(接種日時点)

自己負担額 1,500円

2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65歳以上の方 → 接種回数1回 自己負担額 3,500円

3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回
1回目、2回目ともに 3,500円

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です(介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください)。

【欣子先生の診察室だよ】



さあ師走！外来の話題は、乾燥。特に背中や足の感想がひどくて、かきむしった跡がいっぱい。ボディソープたっぷりつけてナイロンたわしでゴシゴシしてない？「それが気持ちえーねん！先生！」電気敷毛布で朝のどがカラカラとか？「そうそう！寝汗までかいてることあるし」・・・危ない危ない！年末年始は飲む機会も多いし隠れた脱水に要注意です。ヒートショック（温度の急激な変化で血圧が大きく上下しおこる健康被害）で心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなることもあり、気をつけましょうね。

ところで、お正月はご家族で過ごされますか？鳳のあたりはもともと近所に娘夫婦を住ませることが多いみたいでお正月だからこそ・・・というのではないのかもしれませんが。でもお正月にみんなが集まるのでしたら一度お願いしたいことがあります。ひとつは「これからどう生きたいか」について、若い人に伝えてほしいということです。西区役所に行けば一人一冊“エンディングノート”がもらえます。それに記入してみるのもいいですね。迷って書き込めないこともあります。たとえば、「終末期を迎えたとき、人工呼吸器や人工栄養法による延命治療を希望しますか？」と問われる終末期の事前指示書などです。わからない言葉だらけですよ。わからなければ開けておいてください。「わからない」ということを知ることも大事です。でも病院に入院したときには聞かれることが多い項目なのです。これは医療者が皆さんに理解してもらえるように説明していく必要がありますのでいつかそのような会をしようと思っています。昨年、老いと死を考える公開学習会をしました。そのときにもありましたが「元気なうちに、これから最期までどう生きるかを考えよう」ということでした。病気をしたり、認知症になったりすると自分の意思が伝えられなくなります。ですのでまずは一度でも自分の未来について考え、身内の若い人たちに伝えておくことが大事です。もし、そういう相手がいない場合はご相談ください。代理人となる人を作っておく必要がありますので一緒に考えましょう。

もうひとつ。今から書くことは若い世代にむけてです。手に取っていただいたのが親御さんなら、子供さんに読んでもらってください。もし、久々の実家！ならちょっと両親の様子をうかがっていただけませんか？いままでできていたことができていなかったり、何度も同じ話を繰り返したり、鍋を焦がしていたり、あれがないこれがないと探し回っていたり、服が裏表だったり、尿臭がしたり・・・いろんな変化があるかもしれません。そういうちょっとした変化は診察室ではなかなか気づけないものなのです。年のせいと思わず、一度クリニックに連絡ください。そんなことがなくても、いまのご両親の病状を説明させていただきますので遠慮なくお越しくださいね。お待ちしております。

【外来担当医一覧 2017年12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	