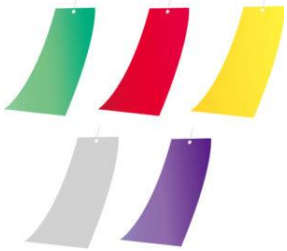


梅雨は早々に明けるよ、といわれながら、台風接近でいつのことやらって感じですね。近畿地方でも雷雨のところがあるかと思えば、いい天気との声も・・・気候不順の折、無理せずゆったりいきましょう。



五色の短冊

♪ (1番) ささの葉さらさら のきばにゆれる お星さまきらきら きんぎんすなご

(2番) ごしきのたんざく わたしがかいた おほしさまきらきら そらからみてる ♪

この季節になると、耳にするのが「たなばたさま」の曲です。のきば(=軒端)は、屋根の端(庇 ひさし)のことです。家族みんなで飾った笹を縁側から眺めている情景が目浮かびますね。五色の短冊は「青、赤、黄、白、黒(紫)」のことを指し、これは中国の陰陽五行思想に由来します。もともとは五色の糸でしたが、日本に伝わって短冊に変わりました。

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更をお知らせします。

7月21日(土曜日) 午前10時以降、三谷出張  
米本が代診を務めます

### 2. 糖尿病の足ケア(フットケア)月間です(再掲)。

この時期は、糖尿病の方にとってミズムシの出やすい季節です。恒例のフットケアチェックが始まりました。ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しください。

### 3. 肺がん検診のこと

堺市在住の40歳以上の方に限りですが、2020年迄、年に一回胸部X-P(レントゲン検査)を無料で受けることができます。詳しくは、窓口でお尋ね下さい。

### 4. レントゲンのデジタル化 骨粗鬆症の検査も

5月20日、ミタクリのレントゲンがデジタル化されました。皆さんにはいつものように撮影室に入っただけですが、フィルムの現像で待つことなく、そのまま画面で確認ができます。同時に、骨粗鬆症の検査も常時可能になりました。前回の検査から4ヶ月、間が空いていればいつでも受ける事が出来ますよ。

### 5. 小寺響子先生の研修が終了しました(6/18-29)

先生から感想文が届きました。「いろいろな方がつながって、これからの地域医療についてお話しできる時間はとても貴重な時間だな、と改めて実感しました。これからもお世話になることがたくさんあると思うので、そのときは三谷先生ふくめ、地域で出会ったいろいろな方々に頼らせて頂こうと思っています。」皆さんよろしくお祈りしますね。

## 【ミタクリ漢方講座 神農本草経(しんのうほんぞうきょう)のこと その2】



(PC画像より) さて、上薬の次は中薬(中品 ちゅうほん)です。ここに含まれる生薬は、まず病気を治療することが目標ですが、それに加えて体力を養う滋養強壯の働きが期待できる内容になっています。安全性と有効性を天秤にかけながら、さじ加減が必要な薬草です。クズ(葛根)・コガネバナ(黄芩 おうごん)・シャクヤク(芍薬)・ダイダイ(橙)・マオウ(麻黄)・センキュウ(川芎)・ゴミシ(五味子)・ウメ(烏梅)・トウキ(当帰)・サンシュユ(山茱萸)・クワ(桑)・クチナシ(山梔子 さんしし)・キハダ(黄柏 おうばく)などが含まれます。馴染みの生薬がいくつもありますね。注意したいのは下薬(下品 げほん)の生薬です。シャープに病気を治すことが目標になりますが、作用が強いため長期の服用はよくないとされます。レンギョウ(連翹)・トリカブト(附子 ぶし)・ダイオウ(大黄)・カラスビシャク(半夏)などです。よく「便秘に効く漢方薬を下さい」とおっしゃる方がおられます。私は、「そんな漢方薬はありません」とお答えしています。大黄が含まれるお薬(漢方便秘薬: 大黄甘草湯が代表ですね)が一般的には「便秘に効く」とされますが、大黄は下品の生薬ですね。私は、個人個人の体質に合わせて、できるだけ「食事内容を工夫する」方向で考えていただくようにしています。「この薬がなかったらあかん」とならないようにするのも漢方治療の大事な点です。漢方薬は基本的に複数の生薬が組み合わせられています。ハーモニーなんですね。大黄で便通をよくすることはできますが、大黄だけのお薬は「將軍湯」といわれ「癲狂(てんきょう)の病を治す」とされます。つまり「ところが千々に乱れたとき」に服用していただくお薬で、単に便通を整えることが目的ではありません。

【欣子先生の診察室だより】



5月には長いお休みをいただき、ありがとうございました！ミタクリ開業して10年、こんな長い休みを取ったことがないので皆さん随分いろいろと妄想してくださったようで（笑！）“いつもよりもっと秘境に行ってる”説、“病気で入院している”説、“韓国に美容整形に行ってる”説、“辞職”説ついには“産休”説まで（笑笑！！）心配してくださってうれしかったです。

本当のところはヨーロッパに野暮用があり、そこまでいくならそのついでに・・・とヘルシンキ・クラクフ・ブダペスト・ウィーン・ベネチア・ローマと観光の王道を周遊してくるという私らしくない？旅をしてきました。ところがトラブルの連続で・・・治安のいいはずのウィーンで家族がパスポートを盗られちゃいまして・・・再発行してもらうのに時間がかかり当初ナポリまで行くはずだった旅程を変更。飛行機が遅延しそのうえ新しい

パスポートに入国スタンプがないことでヘルシンキで出国時いちゃもんをつけられ飛行機に乗り遅れる（そのせいで帰国が遅れました（泣））など、終わってみれば行き当たりばったりのやっぱり私らしい旅だったのかもしれませんが。（外来の予約を変更してくださった方、申し訳ありませんでした！）しかし、どうしても行きたかったナチスのアウシュビッツ強制収容所には足を延ばしました。ポーランドのクラクフという本当に美しい町から車で1時間半。覚悟をして行ったのですが残虐な映像や写真はほとんどありません。むしろその圧倒的な遺品の数々・・・虐殺するまえに切り取ったユダヤ人の髪の毛で織った布・子供用を含む大量の靴や日用品・・・そして収容されていた人々の写真が静かに心に訴えかけてきます。そして各地から運ばれてきたユダヤ人たちが列車から降ろされ、労働者として役に立つ人間か役に立たない人間かをまさに仕分けした場所。役に立たないと判断された老人や子供はシャワーを浴びるように言われてガス室へと歩かされます。その足取りをたどりながら、まさか自分がこのまま殺されるとも知らず死んでいった何百万の人々とそのホロコーストを計画実行した人々は同じ人間であること、そしてそれがたった70年ちょっと前の出来事であることに衝撃をうけました。私の父や母は当時3、4歳ですから即刻ガス室送りにされていた子どもたちとちょうど同じ年頃です。そのホロコーストのキーマンであるアイヒマンという人物についても、本と映画で調べましたが、特別冷酷非道な人物ではなくごく普通の仕事に忠実な人物であったことはもっと衝撃です。「私も命令をうけ、それを忠実に実行したまでです。命令の意味や理由を探ることは禁じられていました・・・」（「アイヒマン調書」より）特別な人物による狂気の仕業でないのであれば、同じことがこれからも起こる可能性があるということです。未来永劫決して忘れてはならない負の遺産です。

【外来担当医一覧 2018年7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 米本	巽 三谷	巽 米本	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) 三谷(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約) 米本(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	