

明けましておめでとうございます。健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。皆さまのミタクリは、初心を忘れることなく歩みたいと思います。本年も、どうぞよろしくお祈りいたします。



ダイヤモンド金剛・葛城 2019

新しい年を迎えました。元旦には「年神（としがみ）様」が、一年の幸せをもたらすために来られます。年神様は祖霊神で、田畑の神、山川の神でもあります。そのため年神様は子孫繁栄や五穀豊穡に深く関わり、人々に幸福を授けるとされています。「明けましておめでとうございます」というご挨拶には、無事に年を越し年神様をお迎えできた慶びと感謝の気持ちが込められていますね。そこで「初暦 知らぬ月日の うつくしく」！吉屋信子さんの句です。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診・診察医の変更はありません。

2. インフルエンザワクチンの接種（再々掲載）

実施：平成 30 年 10 月 22 日（月）～平成 31 年 3 月末（助成期間は平成 31 年 1 月末まで）

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

【ミタクリ漢方 経世済民】



新しい年、今年の抱負を問われることが多いですね。で、私もつい、姿勢を正して熱く語ってしまいます。さて、漢方の世界の私たち世代の課題は、先人から受け継ぎ培ってきたものを、平成の次の時代にどう伝えていくかです。もちろん、それは多岐にわたりますが、私は薬草がそこに住む人々とともにあったことを意識したいと思います。ここ数年、休耕地を利用して薬用作物（生薬とは言わないんですね）の栽培に取り組む農家さんが増えました。行政の指導・役割も大きいのですが、奈良県では大和当帰の栽培に目を向け、農家さんのご努力により、トウキ単味のエキスを錠剤にするところまで進みました。これを一日も早く臨床の場で役立てたい、とはやる気持ちを抑える一方ショックなこともあり

ました。昨年は猛暑で、ダメージが大きく、全くといっていいほどトウキは収穫できなかったのです。すべてが手作業、虫も一匹ずつクスリを使わず駆除していきます。土の状態は毎日変化しますから、気が抜けません。「農作物を作る方がよっぽど楽やし、もうかるんやけどなあ」つらそうにおっしゃる農家さんに胸が痛みます。薬用作物は並大抵の努力じゃ育てられない、専門家（一目で良品を見抜くことができる、いわゆる目利きとよばれる方々）が高齢化している今、薬用（根）が無理なら、まあ地上茎が食品やアロマで役立てばええか、と取り組んでもその本質は何にも受け継げないことを痛感しました。

いま、最新の科学技術により「漢方薬がなぜ人に役立つのか？」に答えを出す努力が続けられてますが、まずは薬用作物の質にこだわり、良品とはなんぞや？に目を向ける必要があります。経世済民（けいせいさいみん）、漢方医学は長い年月を経て民に役立ってきたことをここに刻み、これからも精進していきたいと思っております。本年もよろしく願います

3. 市民公開講座『知っていますか？「人生会議」—もしもの時に備えて、自分らしく生きるために—』

日時：平成 31 年 2 月 2 日（土曜日）14 時～16 時

場所：梅（とが）文化会館

（泉北高速鉄道・梅美木多駅下車すぐ）

入場料：無料

先着 700 名 申し込みは不要です

米本先生が由無し事で紹介されていた市民公開講座のご案内です。人生会議、ご参加してみませんか！！

## 【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本千春】



ACPという言葉、ご存知でしたか？ Advance Care Planning（アドバンス・ケア・プランニング）の略で、愛称は『人生会議』と決まりました。会社員時代のなじみの飲み屋さんで「人生劇場」（現在閉店）で、そっちの方が身近、もしかしたら ACP の本質についている言葉かも…とってしまいます。ACP は、前もって医療ケアを計画しましょうという意味です。私は『これからの希望、思いなどを、周りの人と相談しておくこと』『どう生きていくかを考えて相談しておきましょう』だと思っています。昨年7月、ちぐさのもり主催で皆さんにお話をしました。『これからのこと〜どこで、どんなふうに過ごしたいですか〜』在宅医療、救急搬送、検視・死亡診断書、ACPなどが話題でした。参加者の皆さんからは、「え〜そんなことになるんや。」「うちはこんな大変なことになったよ。」など意見をもらいました。でも、よく考えたら、全部まとめて ACP と言えるのではないのでしょうか。何を、誰と、いつ、話し合ったらいいの？ 本当の答えはないんです。思い立った時、思い立ったこと、思い立った誰かと、ちょっと話すことから始めてみませんか？ 皆さんへこれからのオススメを挙げてみます。まず皆さんの胸にある思いに少しでも目を向けること。次に思いを外に出すこと（話す、書く、今どきなら録音や録画でしょうか）。それを実現するために動いてみることに、です。でも、実際どうしたらいいかわかりませんよねえ。『終活』もその一つです。が、もっと現実に向き合っていていただきたいと切に願っています。

1. ちょっと意識をしてみる（ミタクリ新聞、TV 番組、講演や集いなどの会）
2. 情報が自然と入ってくる
3. 実際に参加してみる・人の話を聞ける
4. 自分で考えてみる
5. 考えや思いを誰かに話してみる・誰かの話を聞いてまた考えてみる
6. 信頼できる人が誰かを考える
7. 信頼できる人（家族など）に話す
8. 専門家に話して相談する《信頼できる人と一緒ならベストです》

私は、堺市立総合医療センターでは緩和ケアチームにも所属しています。「生命を脅かす病」の方全てが対象で“がん”や末期の方だけが対象ではありません。緩和ケアの精神は、一緒に ACP を作り上げる“こころ”と同じです。実は、堺市は ACP の最先端なんです。全国に先駆けて、堺市医療圏がん診療ネットワーク協議会が中心となり ACP ワーキンググループという会を昨年立ち上げました。医療、介護、福祉、行政、救急などがメンバーです。（私もその一員）まだ活動は手探りですが、2月2日14時から梅文化会館で市民向けの会「知っていますか？「人生会議」ーもしもの時に備えて、自分らしく生きるためにー」を行います。申し込み不要ですので、少し遠いですが、いいきっかけになるかと思います。一度参加してみませんか？

※ 昨年からミタクリの Facebook で情報を発信していますので、よければご覧ください。

### 【外来担当医一覧 2019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	米本 三谷	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	