

立春が過ぎましたが、寒さは本格化しています。一方では、梅がほころびはじめ（結構きれいに咲いているところもあるようです）、身体の中に冬と春が混在するこの頃。お元気でいらっしゃいますか。



暖冬かと思っていたら1月下旬あたりから寒波襲来、さすがに震え上がりましたね。「気温は平年並」といわれても、体感温度は「メチャクチャさぶい！」です。インフルエンザの方もほぼ毎日来られていますが、一方では「鼻が・・・」「眼が・・・」といったアレルギー症状が出始めている方もおられます。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。「まだまだ寒いよ」の毎日ですが、それでも私たちの身体は春の訪れを感じてますね。中国の医学書、黄帝内経素問（こうていだいけいそもん）には、寒い時期は「静」といわれ、活動的な春を送るために、ここはゆっくり力（エネルギー）を蓄えましょう、と書かれています。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診の予定はありません。

#### 2. 骨そしょう症の検査の日程

2月はありません。3月15日（火曜日）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。ふるってお申し込み下さい。

#### 3. 川柳コーナー（久しぶりの掲載です）

他界した 友より届く 年賀状

こういうこと、ありますね

今日もまた 喪中欠礼の葉書来ぬ 年々細る 賀状の束よ

年末 さみしい思いになりましたね

疲れはて やっと気がつく 認知症

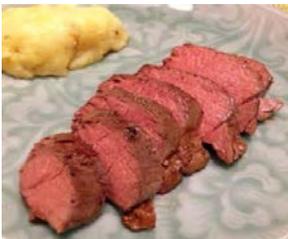
これからは 楽しみだけに いちもくさん

自分の人生をしっかりと生きましょう

市の援助 ありがとうネと 感謝のみ

福祉の現場で働く方に届けたいですね

#### 【ミタクリ歳時記 当帰生姜羊肉湯 その3】



先月号でもお伝えしましたが、鹿肉には脂肪を燃焼させ、身体を温めるL-カルニチンが豊富に含まれています。また、貧血や冷え対策の鉄分や味覚に重要な役割を果たす亜鉛に加え、疲労回復作用などで注目されているアンセリンも含まれています。さらに、リノール酸を8.9g、 $\alpha$ -リノレン酸4.6g、DHA（ドコサヘキサエン酸）0.5gという多価不飽和脂肪酸も十分含まれています。特にDHAは、主に青魚に含まれ、肉類にはほとんど含まれていません。しかし、鹿肉には十分含まれているんですね。

さて、昨年から3回にわたり、羊肉（あるいは鹿肉）を活用した伝統的なお薬、当帰生姜羊肉湯の効果の根拠をお話してきましたが、最近こういったお肉を使ったジビエ料理が注目を浴びつつあります。「鹿やイノシシに目を向けよう」はいいのですが、その背景に深刻な農業被害があることを忘れてはいけません。林野庁の報告（平成26年度）では、鹿による枝葉の食害や剥皮被害が全体の約8割！を占めています。この問題に詳しい井上不二子さんは、過去数十年の日本社会全体の農林業や自然との関わり方のツケを払うように起きている問題、と指摘されています。鹿やイノシシを憎んで・・・確かにそうなのですが、しわ寄せに合っている農家さんの現状を見聞きし、どう獣害と関わっていくのか？をみんなで考えようと、「きれいごと抜き獣害学習ツアー」を2月27日に実施されます。今日的な課題を十分に理解した上で、婦人の聖薬のこの方剤、当帰生姜羊肉（鹿肉）湯に取り組んでいきたいと思ひます。

【欣子先生の診察室だより】



年が明けて、糖尿病の患者さんはHbA1cの値に一喜一憂。予想外に数値がよくて、思わず本音「お正月食べ過ぎたからあかんとおもってたのに・・・(なーんや食べても大丈夫か)笑！」の方！HbA1cは約2ヶ月ぐらいの平均値ですからお正月の分は2月にも反映されますからね。そして寒いとどうしてもうどんやラーメンなど麺類が多くなりますので血糖値は上昇しがちです。調整していきましょうね。

さて、最近ミタクリ通信ではあーしましょう、こーしましょうといった病気の指導の話って減ったと思いませんか？それはですね・・・指導する内容をひとりひとり変えているのです。個別化ということです。この紙面ではみなさんに共通して言えることだけをなるべく書こうとしていますのでなかなか難しいのです。

ある患者さんがおっしゃいました。「なあ、先生。先生にかかっている友達やねんけどな、そのひとはHbA1c7.8%やねんて。やのに先生に上等やって言われて、パンやらうどんやら食べまくってんで。やのに私には頑張って7%切りなさい、糖質減らしてってどういうことなん？」糖尿病の治療法はここ10年で非常に進歩しました。多様な組み合わせでひとりひとりの体質に合わせて工夫できるようになりました。で、なんのために治療しているかといいますと・・・それは合併症を起こさないためです。失明・透析・足の切断・心筋梗塞・脳梗塞・・・高血糖が長期間続くと起こってくる病気のことです。でもじゃあ徹底的に血糖値を下げればよいかというとそうでもない。なぜかというと、血糖値の変動の上下が血管に悪影響をおよぼすことが解ってきたからです。低血糖もいけないのです。その人の年齢や体質や遺伝の状態、膵臓のインスリンをだす余力やインスリンの効き方(抵抗性)によっても、そしてその人が抱えている別の病気(血圧が高い・腎臓が悪い・肝臓が悪い・癌があるなど)によっても、そして一番大事なこと「どう生きたいか？」によっても、どう治療するかとどこまで治療するかを変えているからです。

まさにテーラーメイドなんです。なので、〇〇さんの治療方針が△△さんと一緒とは限りません。「どう生きたいか？」は私に伝えてください。「好きなもんばかり食べて、インスリンなんか絶対したくないし、薬もいらん。ぽっくり逝(い)きたいねん！」はみんなの願いですがなかなかうまくいけるひとはいません。「こんなはずじゃなかった・・・」ということのないように一緒に方針を決めましょう。

【外来担当医一覧 2016年2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	