

まず、熊本・大分を震源とする震災で被災された方々に、こころよりお見舞いを申し上げます。被災地への募金箱も設置しました。一人でも多くの方が早く元気になれるようにご協力をお願いします。



みどりの美しい季節を迎えました。今年は、GW（ゴールデンウィーク）の期間が長く、ミタクリもゆっくりお休みをいただきました。比較的、好天に恵まれ、リフレッシュされた方も多かったことと思います。一方、高速道路では痛ましい交通事故が相次ぎ、また最終日となったこどもの日は各地で大渋滞の波が夜遅くまで続きました。「もうくたくたですわ」「6日（金曜日）の仕事がきつかった」との声もよく聞かれました。さあ、頭を切り換えてスタートです。かぜが心地よい季節、頭を上げて、しっかり腕を振って歩きましょうか！（写真はめがね橋から見た碓氷峠です）

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

三谷外来・巽外来とも休診

6月3日（金曜日）～4日（土曜日）

三谷外来休診

10日（金曜日）夜診～11日（土曜日）

11日の代診はいつもの久保先生です。学術総会シーズンで申し訳ありません。

2. 骨そしょう症の検査の日程

5月10日・7月12日 ともに火曜日 午前

前回の検査から4ヶ月、間があ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. 糖尿病足月間の予告

6月は糖尿病の足月間です。ムシムシする6月は、糖尿病の方にとって、足白癬などの出やすい季節です。足をチェックしますので、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。

4. ノルディック・ウォークのお知らせ

ちぐさのもりでは、4月から毎月第3土曜日の午前10時より、男会の企画でノルディック・ウォークを始めました。2本のポールを使って、胸を張り、腕を振って歩きます。ご指導は、大阪経済大学の高井先生と豊島さんにいただいています。ポールも貸し出していますよ。詳しくは、ちぐさのもりのスタッフまでお尋ね下さい。（女性も歓迎）

【ミタクリ歳時記 葛藤（かっとう）】



2ヶ月にわたり闘病記（反省記？）を書かせていただきました。そして、多くの方から、励ましやお叱りの言葉をいただき、「ああ、私は愛されているんやなあ」と強く感じました。本当にありがとうございました。さて、ミタクリ歳時記も再出発です。今回は、葛藤（かっとう）を取りあげます。この写真をよくみてください。左側、まっすぐな木に、つるが絡んで巻きついていきます。ここは、小川先生のもり。これから養生園がたちあがります。小川先生曰く「今日は葛藤を学びましょう」葛藤はオオツツラフジ、漢方ではこのつる性の茎および横走する根茎が薬で、防已（ポウイ）として知られています。防已は、炎症を抑え、痛みを取り除く作用があります。もちろん、この樹はオオツツラフジではありませんが、このように絡み合って、どう解決すればいいのか難儀するさまはここに見事に表現されていますね。目でみて、触れて、学んでいく、大切なことだ

と思いました。ここに多くの医療関係の方や学生さん、患者さんが集うことでしょう。私たちも、ミタクリ薬草の森プロジェクト実現に向けてあゆみを進めたいと思います（欣子先生の診察室便りに、その詳細が書かれています！）。

【欣子先生の診察室便り】



久々の裏面に戻って参りました（笑）三谷先生も完全復活しましたし、やれやれ・・・といった感じでGWを迎え、このたびは長野県の別所温泉に行ってきました。「また巽先生、どうせ温泉三昧でしょう？」という声が聞こえるのですが・・・もちろんそれもあるんですけど（笑！）実はチベット医の小川先生に会いに行ってきました。日本の薬剤師資格を持ちながらインドでチベット医の資格もとられた小川先生です。ミタクリ5周年記念講演会のときにウエスティでチベット医学のお話をしてもらったので、そのときお話を聞いてくださった方もおられますよね。いま、彼は別所温泉奥の森の中に薬局を作っているまっ最中なのです。なんと神社横の荒れ果てた森を伐採し、その切り取った杉の木を乾燥させて建材にし、整地まで自分でされたんだそうです。まさに究極の地産地消！！ちょうど伺った日、たまたま組み立てが始まる日で、釘一本も使わない伝統的な工法で石の土台のうえに組み上がっていく様は本当に美しくさえありました。7月オープン予定で、できたら皆さんと一緒に行けたらいいなと思っています。薬局の前には薬草の畑が広がる（はず）で、当帰やキハダ（まだ、か細いです）が植えられていました。彼のことだから森に入って薬草を探すツアーもするだろうし、キハダを使ったワークショップもするだろうし・・・でもまずはあの場所でゆっくりハンモックに揺られて何にも考えない時間を持つこと自体が治療だなと思いました。

ミタクリにも薬草の森プロジェクトという夢があります。大阪・奈良・和歌山近郊の森に拠点をつくります。野菜や薬草を植え、炭を焼き、そこでとれた草木で染めや織りをしましょう。腸内フローラのために発酵食品を作る場所も大事。その辺でとれる野菜やハーブたっぷりの食堂、そしてサヌカイトで作った石器で鹿肉をさばいてみましょうか？縄文人みたいに！鍼灸や散髪屋さんもあってもいいですね。身体に優しいものを集めたお土産物屋さんもありますね。そしてコテージやテントで泊まって、日がな一日餌場に来る小鳥を眺め、野山を歩き回り、焚き火をして元気になる場所！この二年間、みんなの応援室「ちぐさのもり」では、薬を使わないで人を元気にしたいとチャレンジをしてきましたが、その延長線上にこのプロジェクトはあります。薬で治らない多くの病、そして病一歩手前の身体の不調・・・薬に頼らず自分で自分の身体に向き合う場所を作りたいという思いです。小川先生にライフラインをどうするか、建築上のいろんな制約についてなど現実的なことも教わってきたので、さああとは場所ですね～堺から近くて、広葉樹林とやっぱり温泉があれば最高だけど（笑）

【外来担当医一覧 2016年5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	