

エアコンを使わないと熱中症になるよ！を実感した8月でした。さあ、あとひとふんばりの9月ですよ。



9月を迎えました。まず台風10号による甚大な被害に遭われた東北・北海道の方々に心よりお見舞いを申し上げます。台風は太平洋高気圧の縁に沿って進むのですが、どうも張り出しが弱く、さらに大陸からの「寒冷渦」が西日本の上空に居座り、その周りを回る反時計回りの風に乗ってしまい、史上初の「東北太平洋側からの上陸」になってしまいました。さて、今月1日は防災の日です。改めて、いま私たちに何ができるかを考えてみましょう。備えあれば！軽量（5kg）のバッグ、ダイナモライト・乾パン・水・簡易トイレなどコンパクトな日本防災協会認定の防災グッズに目がとまりました。皆さんも、ご家庭のグッズを点検してみませんか？

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

17日（土曜日） 三谷外来 代診はありません

10月7日（金曜日）8日（土曜日）は、恒例の大鳥美波比（みはい）神社のだんぢりで、お休みをいただきます。

よろしくをお願いします。

#### 2. 私事ですが・・・

8月に還暦を迎えました。正直、何で私が・・・って感じます。「大学を卒業したのが昨日のことのよう」「この間まで、若先生とよばれていたのに」いろんなことが巡ります。しばらく振りかえって遠い目をしていましたが、また元気に一歩を踏み出したいと思います。改めてよろしくをお願いしますね。

#### 3. 骨そしょう症の検査の日程

9月は 20日（火曜日）午前 です。

10月はお休みですが 11月は 15日（火曜日）です。

#### 4. 川柳コーナー

・生きている それにつけても

暑いことよ （6丁さん）

こどもの頃の絵日記を見返してみますと

30℃を越える日はほとんどありませんでした。

灼熱列島、いまやエアコンは欠かせませんね。

### 【ミタクリ歳時記 「ファミリークリニック＝家庭医のいるクリニック」 （その1）】



私たちは「家庭医」として診療をしています。開業の時に「ファミリークリニックって何ですか？クリニックでいいんじゃないですか？」と指導をされましたが、「ファミリークリニックでないとダメなんです」と頑張ったことを思い出します。「家庭医」ということは聞き慣れない方も多かったのですが、定義・考え方は「臨床医学においてプライマリ・ケアを中心的に担う」ということです。この認識だけでは漠然としていますが、次に述べる家庭医の二つの側面こそ、漢方医学の考え方そのものと私は受けとめています。一つは医師と患者さん（あるいは、地域の人々）との距離が近いこと、今ひとつは「病」を「臓器」だけ見据えて治療するのではなく、その「病」で悩み苦しんでいる「病人さん」全体を社会的な存在としてトータルに捉え、ともに考え、助言し、治療していく姿勢です。病人さんを、単に生物学的存在と捉えるのではなく、社会的な存在として考えていくことは、漢方医学の優れた側面です。病人さんのこれまでの生き方を知り、家庭や地域社会（コミュニティ）での役割をどうもっていただけるかを考えながら今後の方針を立てる、それは私が受けてきたトレーニングでもありました。「病気を治すには、家庭（職場・地域社会）の果たす役割が大きいこと」「病を理解するには、病人さんの生き方に対する理解が必要」学生の時、しばしば父について往診に行きました。ある家では湿った畳の上に高齢の女性が横たわっていました。都会のアパートで、日当たりも悪く、畳はところどころ凹んでいます。そのじめじめした環境の中で病人さんは毎日過ごしておられるわけです。糞尿のにおいも充満している。その中で、父は病人と向き合っていました。「ボウズ、この方、クスリだけで治ると思うか？」ぼそっとつぶやいた父、でも帰り際の彼女の表情は、頬に赤みが差していました。訪問診療の原点は、ここや！あの感動は今もしっかり残っています。

（この文章は上記の文章の一部を再掲したものです）

【欣子先生の診察室だより】



「うわ！捕まえた！！」 Aさんが診察室に入ってくるなり大きな声で。「え？なにになに？」「ゼニガメ♡」「はぁ？」今はやりのポケモンGO!のキャラクターが診察室にいたそうです。でもAさん、HbA1cが0.2下がっていて大喜び！「食べるもん変えたわけでもなく。この1か月このゲームにはまって毎日15000歩は歩いていた」そうです。日ごろ運動不足の人でこれをきっかけに歩くことができるなら価値はありそうですね。でもゲームにはまって運動になるのはいいことだけど、熱中しすぎて溝にははまらんといてね～苦笑！

\*\*\*\*\*



さて先日、認知症研究の第一人者、鳥取大学の浦上教授の講演を聞かせていただきました（なんと三谷先生と大学時代の同級生！）。アルツハイマー型認知症の初期には嗅覚機能が落ちること、また嗅神経と脳が直結していることから

アロマで認知症予防ができないかと研究されています。「たけしの家庭の医学」という健康番組で出演されたこともあるそうでご存知のかたもおられるでしょう。研究の結果、日中はローズマリーカンファートレモンで覚醒作用のある香りを、夜にはラベンダー＋スイートオレンジで鎮静作用のある香りをと2種類使い分けることで認知症予防効果が認められたそうです。（合成の香りではなく、あくまでも天然のアロマオイルでないとだめです）

それは三谷先生がよくいう、「昼は昼らしく、夜は夜らしい生活を」というのと一致します。

アルツハイマー型認知症はβアミロイドたんぱくというゴミみたいなものが脳にたまっていく病気なのでそのゴミがたまらないような生活（運動をしっかりする、ストレスをためない、良質な睡眠をとる、など）とは、生活リズムが自然に沿っていることも大事だなと改めて気づかされました。また、アルツハイマー型認知症の人に対して一番「むごい言葉」は何か？「（忘れないように）覚えておいてね」だそうです。海馬（かいば）という記憶の貯金箱が小さくなっていくので、昔のことはしっかり定着しているけれども最近の記憶は入らなくなってしまいうわけですから。かわりに「忘れてもいいよ。私が覚えておいてあげるから。」と声掛けしてあげてくださいね、とおっしゃってました。いい言葉ですね。介護者の立場にたてばそんな生易しいものではないかもしれませんが、イライラしたって状況がすぐに変わるわけではありませんので介護者もアロマで癒されながらゆったりした気分になればhappyですね。予防に勝るものはありませんのでぜひ利用してみてください。先生監修のアロマオイルはネット販売もされています。（浦上式アロマオイルで検索すればすぐできます。お断りしておきますが、宣伝を頼まれたわけではありませんからね 笑！）

【外来担当医一覧 2016年9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	