

師走を迎えました。申から酉へ、静かに時が移ろうとしています。振り返りと未来をみつめてGO!



商店街にはシングルベルが響き、行き交う人々もやや早足になっています。新しい手帳を用意し、開いたときのインクのおいに気持ちがあらたまる方も多いでしょう。M-1グランプリ（銀シャリやりましたね）、流行語大賞の発表（「神ってる」）、紅白の話題などでも、ああ師走やなあ、と感じます。そういえば15日には恒例の「今年の漢字」が清水寺で発表されます（漢字の日は12日ですが・・・）。皆さんの一年を一字であらわすとしたら？私の場合は、やっぱり「石」かな・・・この慌ただしさの中でこそ、ゆっくり自分をみつめる静かな時間をぜひ持って下さいね。

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診療日の変更はありません。

なお、年末年始の休暇は、12月29日（木曜日）から1月3日（火曜日）までです。

### 2. 骨そしょう症の検査の日程

12月はお休みですが1月は17日（火曜日）、3月は21日（火曜日）です

### 3. 第2回 市民の集い

（テーマ：訪問看護のこと知ってますか？）

日時：2016年12月10日（土曜日）14時～17時

場所：堺市西区役所ウエスティ 7F

### 3. インフルエンザワクチンについて（再々掲示）

実施：平成28年10月21日（金）～平成29年3月末（助成期間は平成29年1月末まで）

当院での費用（自己負担額）は次のとおりです。

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

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です（介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください）。

## 【ミタクリ歳時記 ユリシーズ症候群】



ユリシーズ（＝オデュッセウス）は、ギリシヤの司令官としてトロイ戦争に遠征しました。他の英雄たちが腕自慢の豪傑であるのに対し、頭を使って勝負するタイプの知将で、長きにわたる戦争を木馬（トロイの木馬）を使って勝利を得ました。彼は、勝利の歓喜のなか、エーゲ海を渡り故国への帰国の途につきましたが、激しい嵐に見舞われ（海神の怒りを買って）リビアに流されてしまいました。これが苦難の始まりで、ホメロスの叙事詩「オデュッセイア」で語られています。この時の彼の「死への恐怖」

を指してユリシーズ症候群とよばれています。皆さんもご経験があると思いますが、血液検査で少しでも異常がある（お渡しするデータの網掛けの力所です）とやはり気になりますよね。そこで「この数字、大丈夫ですか？」となりますが、基本的に心配しなくてもいいなら「大丈夫ですよ」と説明します。しかしここからです。「じゃあ、何で異常が出るの？やっぱり何かあるんじゃないの？」荒波にただよう小舟のような不安感が押し寄せてきます。「画像では異常は認められないけれど、少し数字が高い」方に見受けられますが、どんどん「病気」に追い込まれていきます。血液検査の正常値は、あくまでも異常のない90%の方のデータですから、異常値が出ていても「大丈夫」なことは、結構あります。他の画像検査と併せて「心配がない」ならば安心していいのですが、なかなかそうはいかないようですね。現代では、私たちの方こそ気をつけないといけないのですが、クリニックを訪れる方は「大きな不安感」をもって来られます。ちょっとした言葉でも傷つかりますし、不安が増大します。「心配しなくてもいいですよ」をどう的確にお伝えできるかは大事ですね。不安感の少ない毎日をどう創っていくか、皆さんとともに考えたいと思います。

【欣子先生の診察室だより】



さあ、師走！！「あっという間に年取るなあ〜」最近、患者さんの言うことがよくわかる年頃になってきました。一日一日を大事に生きることの大切さをかみしめています！

先日 Facebook でみつけた一風変わった雑貨店兼喫茶店に行ってきました。南海・粉浜駅ちかくの「おおきな木」というお店。アンティークのものに混じってフェアトレード（発展途上国でつくられた作物や製品を適正な価格で継続的に取引することによって生産者の持続的な生活向上を支える仕組み）や震災支援の商品が所狭しと並んでいます。アフガニスタンの女性が作った人形・南アフリカで HIV（エイズ）でシングルマザーになった方の作る商品・アジアの森林保護のための絵本・タイのストリートチルドレンの子供たちが作る筆入れ・殺処分する犬を救う活動などなど・世界の課題・困りごとってこんなにいろいろあるのだなあと改めて実感。全部に思いを寄せることは難しくても商品を買うことで間接的にその活動を応援できる、素敵ですね！でも残念ながら 1 月末でお店を閉めるそうです。

一方私たちのは小さな活動ですが、診療を通して見える鳳の地域課題・困りごとにお役に立ちたいと始めたみんなの応援室「ちぐさのもり」も今度の 1 月で 3 年になります。3 年間でできたことってそんなに形になるほどおおきな事ではないのですが医療機関がそんなことしてるの?? という驚きは池に投げた小さな石の波紋のように静かに広がりを見せています。数人が見学に来てくれて自分のフィールドでコミュニティスペースを立ち上げ。そしてそして、早稲田大学の“医学を基礎とするまちづくり”プロジェクトのメンバーが非常に興味を持ってくださって、ちぐさのもりの 3 年間をまとめる作業が始まりました！！薬を使わずひとのちからで“ひと”を元気にする取り組み、来年は“まち”も元気にする取り組みに力を入れていこうと思っています。

そのためには“くに”は平和でなくちゃ・・・最近「この世界の片隅に」という映画をみてきたからかな。広島のぼんやりした性格の女の子が戦前戦中成長していく過程を描いたアニメです。普通のひとの生活がどんどん厳しくなっていく様子が食事や着るもので克明に描かれており、「火垂るの墓」とは違い、淡々とふんわりと描かれることで逆に戦争の悲惨さが浮き彫りになる印象です。たった 70 年前の日本での出来事・・・もう戦争の記憶をとどめている人が少数になっている今こそ、改めて平和の価値を考えたいと思います。

【外来担当医一覧 2016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	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	