

2015年末（ひつじ）の年が明けました。希望は地上の道（魯迅）、みんなで歩いてつくりましょう！



あけましておめでとうございます。診察室も、いつもの「おはようございます」が「おめでとございます」に変わっています。どこか改まった気持ちになり、いいものですね。ただ、お正月に体調を崩しておられた方が多かったようです。お腹のかぜ、インフルエンザなど病状は様々ですが、普段の無理が休みになった途端、どっと疲れとして出るようです。かぜは神様がくださった休日・・・そんなのんきな、と思わないで下さいね。スローなテンポこそ今年の合い言葉です。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

今月は診療日の変更はありません。

2. 川柳コーナー

OB会 いつでも戻る 元の席（歩けおる爺）

歩けおる爺さん語る：大企業は学歴別年功制（藤田若雄東大社研教授の造語）なのだ。それにしても・・・

退屈だけど あれしょうこれしょう 元気でね
（めだか）

西国のお詣りを済ませて何年経ちましたか？

3. インフルエンザワクチンについて（再々掲）

実施：平成26年10月21日（火）～平成26年3月末（助成期間は、平成27年1月末まで）

堺市在住の方の場合、年齢によって自己負担額が異なります（10・11月号参照）。また非課税世帯の方は、窓口にお問い合わせ下さい。

4. 肺炎球菌ワクチンについて（再掲）

堺市在住の65歳以上の方は自己負担額4000円で接種できます。非課税世帯の方は、窓口にお問い合わせ下さい。

5. 骨そしょう症対策！ 骨密度測定について

今回は平成27年1月20日（火曜日）です。検査時間は5分ほどです。窓口でご予約下さいね。

【ミタクリ歳時記 箱根駅伝とアンガーマネージメントのこと】



（読売新聞・スポーツ報知より）

1月2日朝8時、今年も鍛え上げた大学生が健脚を競う箱根駅伝が東京大手町をスタートしました。私はTVの前に早くからスタンバイ！今回は、昨年の覇者東洋大学と駒澤大学の二強による優勝争いが予想されましたが、山の上りで圧倒した青山学院大学の神野大地君の活躍で同大学が往路初優勝を飾りました。3日の復路も青学大が圧倒、完全優勝で幕を閉じました。毎年のことですが、暮れの高校駅伝とお正月の箱根駅伝は私の大きな楽しみです。と、ここまでは普通の話ですが、年末に面白い番組がNHKで放送してました。アンガーマネージメント、「怒り（イライラ）のコントロール」についてです。職場、友人そして家族同士のイライラをどうコントロールするか？がテーマでした。典型例をあげながらの解説はとても面白かったですが、なかでも「お正月をどう過ごしたいか」を夫と妻にそれぞれ五項目あげてもらい、どう折り合いをつけるかは興味深かったです。笑ったのは、夫の正月にやりたいことの第一位は私と同様「駅伝を見る」でしたが、妻のランキングには全く上がってきません。それより、妻の不愉快に思うことNo.1が「夫がぼーっと駅伝を見ること」でした。うーん、薄々感じてはいましたが、これほどとは・・・特に2日は、駅伝が終わると大学ラグビーに興奮、それ、家族はそんなに不愉快に思ってるの？何年か前、「ただ走ってるだけの画面、何が面白いの？」娘が聞いてきました。「そんなことはない、ほらこの選手は西脇工でな・・・この選手は昨年辛い思いをしたんや・・・」振り向くと、もう娘は自分の部屋に戻っていました。その後、時間と空間を分ました。確かに穏やかな日々・・・しかし・・・アンガーマネージメント、家族の調和、いろいろ考えさせられました。

【欣子先生の診察室だより】



あけましておめでとうございます。今年は南米ペルーで新年を迎えました。

プレ・インカの遺跡からマチュピチュまでの観光に加えて現地の日本語学校の生徒さんとの交流もあり、と盛りだくさんな体験をしてきました。ペルーとひとことでも海岸沿いの砂漠地帯、5000m級の山々を抱える山岳地帯、その奥はアマゾンの源流となる熱帯のジャングル(国土の6割!)と全く違う顔を持ちます。今回訪れたのは砂漠地帯と山岳地帯ですが、どちらでもまずは健康の為に使われているのが「コカ」の葉です。コカインの原料になる植物で、昔のコカコーラにはコカの成分が入っていたという噂もありますが、今は名前だけです。シャーマンの祈祷や占いにも使いますし、日常的にも現地の方は数枚の葉を長時間口の中でかんでいるようです。高山病予防にもなるし、風邪を引いたときにもショウガ・ニンニク・コカの葉をお湯でといて飲むのだそう。ビタミンが豊富で元気になるとおっしゃってました。ティーバックもありますが、基本は葉っぱそのものをたっぴりとカップに入れて熱湯を注ぎ、スプーンで押しながら飲みます。ホテルのドリンクコーナーにも、コカは普通にコーヒーや紅茶と並んでいます。味は青っぽく、でも味はウーロン茶っぽく、あんまり美味しいものではないのですが、アンデスの人々には欠かせない飲み物です。コカインの原料となるため持って帰ることができなくて皆さんに試していただけないのが残念です。

年末年始、市場で特に目を引いたのは黄色いグッズ！帽子からレイからメガネから黄色のものを身につけて新年を祝います。特に黄色いパンツがはためく様は圧巻！ペルーの人たちは「幸せの黄色いパンツ」(笑)を新年に買い求めて開運や金銭運を祈願するのが流行りだそう。私もパンツ、買いましたよ！！まだはいていませんので(笑)、どうしても欲しい！！ってかたはエントリーを。

ペルーの若者は日本のアニメや漫画が大好き。嵐やAKBなどもYouTubeで見えています。いま韓国や中国との関係も冷え込んでいますし、今後は国際紛争に巻き込まれる時代になっていきそうな雰囲気ですが、真の国際交流や相互理解はこういった文化を通じた草の根の活動が、地味だけれども大事なんだろうなと感じました。

【外来担当医一覧 2015年 1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	