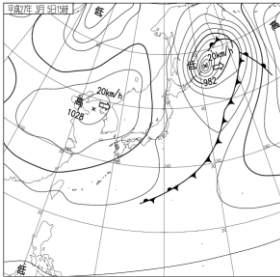


三寒四温の今日この頃、小まめに服装を変えながら、カゼをひかないように過ごしましょうね。



この季節は、高気圧と低気圧が交互に日本付近を通過します。3～4日の周期で移動する高気圧は「移動性の高気圧」と呼ばれます。しかしこの高気圧の空気は、冷たい性質も持っていて、夜には冷え込みが強まります。このように、冬の終わりから春先にかけて、寒い日と暖かい日が3～4日周期で繰り返される現象を三寒四温といいます。この時期の特徴ですが、「何を着ていったらいいんだろう？」と悩みますね。花粉も飛び出しました。まずは、早寝（こればかり・・・）ですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

3月の診療の変更はありません。

4月11日（土曜日） 三谷外来 休診

日本医学会総会参加のため休診となります。代診はありません。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

2. 川柳コーナー

明日に夢 笑顔になりたしミタクリに（淋しがりや）
ファスナーに無精ひげがひっかかる（迷える枯必爺）
これからは 楽しみだけに いちもくさん（めだか）
老い生きる 無限の力に 支えられ（かえる）

3. 第二ちぐさのもり 発足！

みんなの応援室ちぐさのもりの出張所ができました。豊島守さんが主宰される堺育麦教会の映画の集いとのコラボで2月22日（日曜日）にスタートしました。寅さんの映画会（マドンナは八千草薫）とカフェでの語らいです。所長は、もりではおなじみの梅田良平さん。映画では泣いて笑って、カフェでまた大笑い、おいしく楽しいひとときを皆で過ごしました。次回は、3月29日（日曜日）午後1時からです。また、4月12日（日曜日）には平均年齢80歳のカルテットによるコンサートも開かれます。詳しくは、もりのスタッフにどうぞ！

【ミタクリ歳時記 ぼーっとしてる時、脳はいつもの「20倍」働いているらしい】



皆さんは、お風呂とかに入っていて、ふと「あっ、そうか！」とひらめくこと、ありませんか？もう何年も昔のことですが、なかなか糸口が見つからなかった数学の問題がふわっと解けたとき「ひょっとして脳は勝手に考えてくれるんじゃないか」と思いました。特に「寝てる間に考えはまとまる」こと、経験されてませんか？先日面白い記事を Facebook で見つけました。学問的な裏づけはこれからでしょうが、感覚的に思い当たるが多かったんです。「ぼーっとしてる時、「20倍」の力で脳はフル回転してる」「目の前の作業とは無関係なことを考え始めてしまうとき、実は脳はぼーっとしていなくて意識して課題に取り組んでいる時の「20倍」活発な活動をしている」「ぼんやりとしているときには、脳内にあるネットワークが生まれ、「認識」「記憶」「情報の統合」など重要な機能を担う」など、興味ある視点で書かれていました。集中すればなんとかなる、集中してなかったからあかん、と思われがちですが、実は休息の時間にこそ大事な考えはまとまっていくんですね。ただ、この場合ポイントがあります。それは、休憩に入るときに問題点を整理しておく必要があるそうです。「もー、よーわからん」だけで放り出すと、「解決できない」ストレスが産まれます。「ここまでは考えた」が大事です。私は、よく患者さんに「寝る前は、答えの出ることを考えましょう」とお話ししますが、それは脳をスッキリさせる秘訣の一つなんですね。頭がいい、わるいなんてありません。さらに脳を休ませることは大きな病気（脳血管障害や認知症）を予防することになります。さあ、今日も早く寝ようっと！

【欣子先生の診察室 “開業医の生活”】



さあ、3月！いつもなら目眩（めまい）や動悸の方が多い季節ですが今年はなんか肩こりが多い気がします。ある日の午前中に4人もおんなじ肩こり症状で受診！ああこれも春の自律神経の乱れの症状だなあと気づかされました。PM2.5や黄砂に花粉。その上転居や入学などの環境の変化が体に影響してきます。この季節は特に足を使って運動すること、パソコン・スマホなどほどほどに早く寝て、季節変化に慣れていきましょう。

特に今月は卒業・合格・就職のお祝いや歓送迎会で食べる機会も多いでしょう。便乗食べも・・・患者さんから「おひなさまの日に、ひね雛（びな）ゆうてな、年寄りの女子会で甘いもん食べんねん」って話しには笑っちゃいました！そうか、ひねショウガっていうからひね雛ね！うまいうまい！引き続き、腹診にて脂肪で立派なお腹に「何入ってるの？」ときくと患者さん：「幸せ（笑）」にも、指導する気、喪失。うまいうまい！おもわずメモってしまいました。今月成績悪いんちゃうかな、受診したくないな・・・という方はぜひ、ギャグを用意してお越し下さいね！

さて・・・2月は色んな事がありすぎて何を書こうか迷うので軽い話題を・・・開業医の生活について。私は開業前は病院で勤務医をしていました。救急外来や当直や日直、入院患者さんの急変などで大変なとき「クリニックの先生ってええよな、午前診終わったら夜診まで昼寝もできて。当直もないし日曜日も休み。そんな生活してみたい。」とうらやましく思っていました。おそらく今も多くの方がそう思っているでしょう？いえいえ、じつは開業医もとっても忙しいんです。私は午前・午後で外来していますのでそれが終わればカルテ整理。ブラインドタッチができないので患者さんの顔を見ながらお話ししているとカルテが書けません。顔を思い出しながら書き忘れていたことを記入。わからないことは調べ物。外注の検査結果で異常値があれば患者さんに連絡したり次回の検査の計画を立てます。かかりつけ医ですから病院のように誰かに代わってもらえるわけではないので緊張感をもってひとりひとりの患者さんの病状を把握します。あとは書類の山。特定健診の判定・紹介状に生保・介護保険の意見書、訪問看護指示書などなど・・・医者って実は書く仕事がとても多いのです。それらをしていますと毎日20時は当たりまえ。その上、三谷先生はもっと大変で午後の時間に往診にいたり産業医として役所で勤務、奈良県立医大の勤務、堺上高で校医としての出務、医師会にいたり役所に行ったり。日曜日は休日急病診療所への出務や講演活動、学会出張や研究会。そして院内の労務管理や金銭・物品管理など細々した個人経営者としての仕事もあって・・・隣にいても目が回る忙しさです。昼寝どころではありません。捕まえるのも大変！（ごくまにに、スーパー銭湯に行ったときはぴかぴかの赤い顔！！）でも忙しくても自分がやりたい医療：ひとりひとりを大事にする医療ができるのがとても幸せです。もちろんカラダは大事にしながらですが頑張りますね！

【外来担当医一覧 2015年3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	