

今年は“秋”と思える日が確実に多いようですね。季節の先取り、お腹を冷やさない工夫をぜひ！



9月27日(日曜日)は旧暦の8月15日、中秋の名月でした。天気も良く、夜空にくっきりと浮かぶまん丸いお月様に感動された方も多かったことと思います。「名月をとってくれろと泣く子かな」小林一茶の作品です。そういえば私は小学校に上がるか上がらない頃、金盞(たらい)に満月を映しておくとお餅ができるという話を本気にしていました。「名月や池をめぐりて夜もすがら」うつくしい月を池の周りを散歩しながら眺めていると知らぬ間に時間が経ってしまっていた、芭蕉の句は今年の私にぴったりでした。「月天心貧しき町を通りけり」蕪村の作ですが、こころの奥にひびく絵になる句だと思います。

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更をお知らせします(再掲示)。

10月2日(金曜日)3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した。ご迷惑をおかけしましたが、恒例のことで鳳のまちは活気にあふれていました。

### 2. 骨そしょう症の検査の日程

10月はお休みですが11月は**17日(火曜日)**です

### 3. インフルエンザワクチンについて

実施：平成27年10月21日(水)～平成28年3月末(助成期間は平成28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**

## 【ミタクリ歳時記 キハダ(おうばく)のおはなし】



縄文文化のツアーで山形に行き、肘折温泉に宿泊しました。開湯の歴史は807年にまで遡りますから、1200年以上の歴史があるわけです。泉質は、ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉で、食塩(保温)や重曹(古い角質を洗い流す)・炭酸ガス(血管拡張)の相乗効果を効能として謳い、古くから湯治場として愛されてきました。この特徴の一つに、朝市があります。「マゲ



デケロス～」、「ンダバ コレオマゲスッガラヨ～」の声も清々しく、地元の新鮮な野菜や山菜、果物、また自分で作った笹巻きやしそ巻き・南蛮みそなどがずらっと並びますが、中に面白いものがありました。それはキハダです。漢方薬では「黄柏(おうばく)」として知られていますが、おばあたちは「薬を売ってる」感覚はありませんし、売ってはいけません(薬事法の壁があります)。でも、にこにこ「お腹こわしても、これだけで治るで」と差し出してくれます。「お湯で煮ると真っ黄色になる。それを飲んだらええ。」らしい。このキハダ、奈良県の代表的な民間薬、陀羅尼助の主成分でもあります。さらに、薬草としてのキハダは樹皮ですが、尾花沢・銀山温泉では皮を剥いだ後の木製のコップもありました。「オマゲダ」と中にはキハダの樹皮がびっしり……。漢方薬としての効果は、煎じて飲むと胃腸症状、うがいで口内炎、樹皮を煮詰めて肌に塗ると湿疹全般に役立ちますが、土地の人々の智慧として「これさえあればええ！」と確信を持った素朴なおばあの語りに引き込まれていました。

【欣子先生の診察室だより】



先月、山形の縄文の女神（土偶）をみるツアーに参加しました。

博物館で縄文時代の造形美を堪能し、出土した遺跡に立ち、確かにいにしえの人たちがこの場所で生活をし同じように山々を眺めていたのかと思うと不思議な気がしました。その時代には十勝の黒曜石（こくようせき）や糸魚川のヒスイが全国に散らばっていることをみるとものすごくダイナミックに人の交流があったのだと思うのですがその人達はどこから来てどんな言葉で話し、病気や死をどう受け止めていたのかしら？何か一つ願い事が叶うとすれば、縄文の時代にタイムトラベルさせて欲しい！のですけど死ぬまでに実現できそうもないよね（笑）



そのあとは肘折温泉で一泊。三谷先生のコラムにあります。その温泉街では朝から市が立ちます。おばちゃん、いや、おばあちがとりとめもない話をしながら商いをしているのですが、皆さんお元気！！私たちが臨床の経験で、人が元気になるためには「居場所」「仲間」「人の役に立っていると思えること」この三つが大事だと思っていてそのための場所として“みんなの応援室ちぐさのもり”を立ち上げたのですが肘折温泉にはその三つがそろっているのです。共同温泉も「居場所」のひとつ。その上いまは貴重な”混浴文化”が残っているのです。混浴という

とひどく猥雑な感じがするのですがお宿の方が説明してくださったことで合点がいったことがあります。「先日、ご主人が身体に障害のある奥さんを連れて温泉に来られました。迷いながらも夫婦で混浴に入られた時、先に入っていた2人の女性がお世話してあげるよと親切に助けてくれたって喜んで帰られました。」家族風呂もありますが、素人が安全に入浴介助するのは非常に難しい。こんなときに人のチカラを借りられるのが混浴って事ですね。これから高齢化社会を迎え夫婦でも老老介護があたりまえの時代です。そんなときにお世話できる人がお世話をします。お世話する人は自分が人の役に立つことで充実感があり、される人もうれしい。上質の温泉を介して朝市と混浴文化という人を元気にさせる装置がダブルで備わっているのです。恐るべし肘折温泉！今回は混浴にはチャレンジできずに終わりましたが、次回こそ！早くしないと、建て替えたら男女別にしなさいという行政からの指導になっていて混浴はなくなってしまいます。でもきっと湯浴み着着用（泣）。おばちゃんのように素っ裸には・・・まだまだ修行が足りません。

【外来担当医一覧 2015年10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	