

師走です。冷えてきましたね。年末は、久しぶりに家族でゆっくり一年をふりかえってみませんか？



今年も残すところあと一ヶ月、さあ、思い出して下さい、元旦に立てた目標を・・・「いや、なかなか」という声が多いかと思いますが、いろんな意味で一年を振り返る良い機会です。かつては太陰暦、日没が一日の終わりですから「新年」は大晦日の日没後でした。そこで一つ年をとりましたから、皆で集まってお祝いをしたわけです。しかし、今は家族と過ごす方は少なくなっているようです。初詣は親しい友人（恋人）と予定されている方、大晦日くらいは家族と過ごしてみませんか。「話すことないよなあ」と思っておられる方、共に一年を振り返ることは、自分を顧みるとともに、これまで何気に過ごしていた家族についても考えることができます。

【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28日（月曜日）

午後から1月4日（月曜日）までです。

2. 骨そしょう症の検査の日程

1月は、19日（火曜日）午前 です。

3. 肺炎球菌ワクチンについて

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。

4. インフルエンザワクチンについて（再掲）

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 当帰生姜羊肉湯のこと（その1）】



穏やかな秋が続いたせいも、ここのところの冷えがこたえますね。さて、今回は、羊肉と漢方をテーマにお話しさせていただきます。牛や豚・鶏肉に比べて、羊肉はポピュラーな食材ではありませんが、世界でもっとも食されている肉です。ラム（生後1年未満の仔羊、臭みが少なく味にもくせがない）とマトン（生後2年以上の成長した羊肉、特有のにおいあり）で違いはありますが、古来より「身体を温める」効果が強いため、冬場には欠かせない食材です。さて、この羊肉が漢方薬に使われていることをご存じですか？紀元2世紀頃（中国では後漢の時代です）に成立した傷寒雑病論（しょうかんざつびょうろん）に記載があります。当帰生姜羊肉湯（とうきしょうきょうようにくとう）という名前がついて

ます。「冷えによって、おなかや脇腹が引きつるように痛む人を治す」あるいは「産後、おなかが刺すように痛む人を治す」とあります。当帰で足りない血を補い、生姜で胃腸の調子を調べ、そして羊肉で身体を温めるといわけですね。時代が下り、「千金方（せんきんぼう）」（唐の時代の医書）には芍薬を加えて腹痛を軽減する方や、「濟生方（さいせいほう）」（宋の時代の医書）には気をめぐらす働きのある黄耆（おうぎ）と人參（にんじん）を加えた当帰生姜羊肉湯があります。東洋医学では食物を寒、涼、温、熱に分類し、温めも冷ましもしないものを平と呼んでいます。鶏肉・牛肉は身体をあたためる温性、豚肉は平、鴨・馬肉は身体を冷やす涼性に分けられています。その中で羊肉はもっとも身体を温める働きの強い「大熱」の性質とされ、中国北部や蒙古地方（モンゴル）で多く食われています。今回は、この方剤の鹿肉活用のチャレンジをご紹介します。

【欣子先生の診察室だより】



先日実家に帰る機会がありました。

父は飲酒家なのに“病気が怖い“人なんです。なので、健康にいい事を聞けばすぐ実行！「たけしの・・・」とか「ためして・・・」などの番組は必ず見て、雑誌や新聞でも自分の都合の良い情報だけを収集しています。

相変わらず朝ご飯はたっぷりのお野菜や大豆のサラダに〇〇油をかける・黒酢を入れたジュースを作る・納豆にはごまと海草となんとかとをいれてぐるぐるかき混ぜて食べるんや！と。食後には〇〇酵素をとって、これが身体にええねん・・・こんな始末。「いくつまで生きるつもり??」と母が皮肉たっぷりのコメント。これも何年たっても変わらない風景です（苦笑）
ところがここからが問題です。

定年退職後父はテレビの前にあいかかわらず座りっぱなし・・・ソファの定位置はなんと買い換えてもそこだけが深く深く掘れこんでいます。定年前までに地域の繋がりや趣味の繋がりが無いと出て行くことがおっくうになってしまうのです。（それをなんとか外に引っ張り出せないかと思っていたことがみんなの応援室「ちぐさのもり」の構想につながったのですから父に感謝ですね。）

近年、“座りすぎ”の功罪が言われるようになりました。先日のクローズアップ現代でも特集されていましたからご存じの方も多いかと思いますが、日本人は1日のうち平均7時間座っていてなんと世界で一位なんだそうです。そして北大で日本人12万人のデータを解析した結果、座ってテレビをみる時間が2時間未満に比べ4時間以上だと男性の場合肺がんの発症率を3割も高めるという結果がでました。タバコより害があるかもしれません。メカニズムははっきり解っていないことが多いのですが、その他のがん、糖尿病、心臓疾患などとの関係がある可能性は容易に推測できます。座ったままだと足の筋肉の血流は滞り、血糖の代謝や老廃物の代謝がうまくいかないはずで。漢方でも“気血水の滞り”をととても重要視していますので食事・呼吸とならんで運動はかならず指導します。人間で一番大きな筋肉、とくに太ももの筋肉をしっかりと動かすことを意識して立ち上がってほしいのです。

・・・と偉そうに言う私は・・・車通勤のうえに1日10時間は診察室で座って・・・えらいこっちゃ！ある日突然、立ったまま診察を始めるかも知れませんよ（笑）

【外来担当医一覧 2015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	