

私たちは、寒い3月を過ごしたわけですが、4月は思わず「暑い！」と叫んでしまいそうになりますね。桜も満開となり、お花見には絶好の季節・・・ただ、週末は気温が下がりそう、気をつけて下さい

2014年04月03日(木)



4月に入り、うつくしいさくら並木に、つい足を止めてしまいます。つぼみの頃は、まだかまだかと思っていましたが、咲けば咲いたで、雨風が気になる。必死になってお花見のスケジュールを立てていたのに雨が・・・という方、多いんじゃないですか。私がこれを書いている3日も、夕刻からの雨模様の予報に、どこか気が気ではありません。日中の気温は5月上旬ですが、週末は3月上旬に逆戻り・・・寒暖の差には十分注意して、楽しい春の一日をお過ごし下さい。

【ニュース】

1. 4月の診療日の変更はありません。

なお、ゴールデンウィークは暦通りです。

2. 診療報酬改定について

今年は、診療報酬改定の年です。初診料、再診料はじめ、細かい点数の変更により、窓口でのお支払いの金額が変わるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

3. (お待たせ！ひさしぶりの) 川柳コーナー

買うなら今 やたらとあおる 消費税

3月中下旬は、「かけこみ」がすごかったです

赤子の手 伸ばせば そこに 春の風(六丁西澤)

若い家族のはじける笑顔が目には浮かびますね

風邪ひいたふりしてマスク、ノーメイク

そこは女性 きちんとお化粧をしておられます

【漢方のはなし 「はよ、寝—や！」 滋陰降火のこと】



1879年10月21日は何の日でしょう？外来ではよくお話しさせていただいてますから、ご存じの方も多いと思いますが、「世界から夜が消えた日」エジソンが実用に耐える白熱電球を発明した日です。ところで、この映像は何かわかりますか？そう、人工衛星からみた夜の日本です。都会は光が消えません。そして、そのまま私たちの健康が損なわれやすい地域でもあるのです。

私は漢方医学の立場から養生を指導していますが、夜間(夜10時以降)は体液が損傷され(血管から漏れ)ます。よく言われるのですが、検査ではどこもどうもないのに、何かしんどいなあ、だるいなあ、頭痛いなあ・・・は、まず夜間の休息不足によるものです。日付が変わるころまでTVやパソコンとおともだちでは、体液のめぐりが悪くなり、ゆったりと全身(臓器組織)に栄養を送ることが難しくなります。大半の方の消灯時間は10時に設定されていますから、これは困ったことです。睡眠位相(いそう)遅延症候群という何やら難しい病名ですが、要するに「時差ぼけ症状」なんですね。

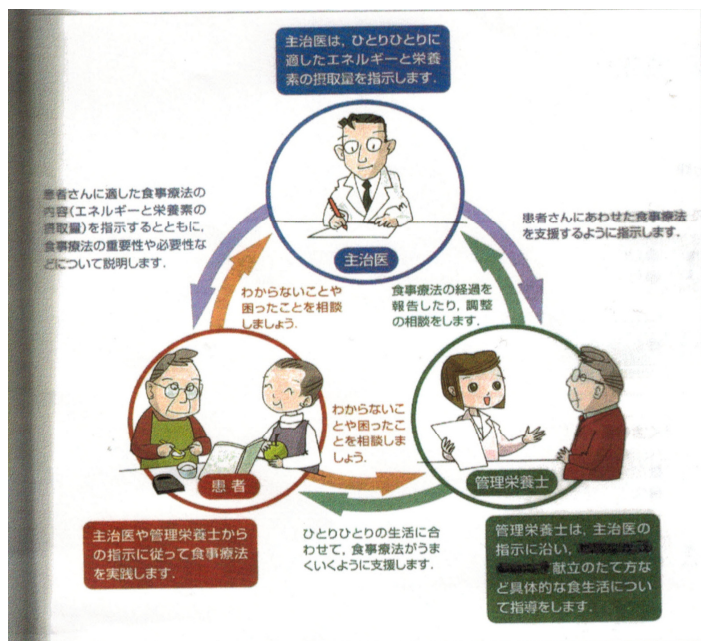
とはいえ、現代に生きる私たちが10時に電気を消すことはほぼ不可能でしょう。ですから、私の治療の軸の一つは「滋陰降火(じいんこうか)」です。「(損傷された)陰(陰液、つまり体液のこと)を滋(うるお)し、(苦しみとなる)火(さまざまな症状のこと)を降ろす」方針です。ね、ぴったりでしょう。まず、この方針に沿ってお薬を組み合わせさせていただきます。胃腸の薬、カゼの薬、アレルギーの薬・・・個々はそうですが、漢方薬はトータルとしてこういった役割を果たすかを考えて処方しています。

でも、最後にもう一言・・・はよ、寝—や！ 次の「漢方のはなし」は、承気(じょうき)についてです。

【管理栄養士 中西恵子先生の栄養指導】



あの人誰やろ？先生（医師）でもないし看護師さんや受付の方とも違うし・・・と言った患者さんの顔を目にし 1 年経ました。お世話になっている管理栄養士です。院長の三谷先生も巽先生も実は食事や栄養の事をとても重要視された医療を推進されています。昨春はお二人とも「私たちの外来診察を見て研修してください。」と時間を下さったくらいです。（あまりまじめではなかった・・・ム）



このように、患者さん個々に応じ主治医が指示された栄養処方を、具体的な食生活にサポートさせていただきます。(献立の立て方や栄養の摂り方、食行動の改善・情報提供や相談)しかし、実際は図の様にうまくいかない場合もあります。何故なら私は、一つの病気の食事療法だけでなく生活全般に関わる事や、人間の営みや栄養・食事の事を中心に言うかもしれません。皆さんの生活の中で食べる事のやりくりの仕方を一緒に考えて行きたいからです。

次に、常々思い巡らす事もあります。かつては地域住民の方の食生活支援という栄養ケア・ステーションなるものができればいいな、と思っていました。すると最近では各地で立ち上がっているではありませんか！ホントにびっくり！

併設している「ちぐさのもり」も稼働しはじめました。病気治療も自分の食事と共に生命を養い健康を保つために欠かすことのできないものであり源は同じ・・・という考え方に農（林・水）を取り込んだ健康観！医食農（林・水）連携の成果を、社会で活用をミニマムに・・・！できるかもしれないと。戯言も思えるのは、三谷医師の大きな手の平にあって、巽医師に夢のある話ができ、看護師と共有でき、事務の方と接して人間って善いなあ。そしてもっとも患者さんと居て「そうなん？へーっ！」と共感！

気軽に声をかけて頂けるとありがたいです、今年度もよろしく願います。

- * 月・木曜日・隔週土曜日の午前中在室です。
- * 掲示物や配布物に関しても要望・ご意見を頂けると有り難いです。
- * 「ちぐさのもり」で4月より「食」をテーマに何かやりませんか？テーマの提案を！

【外来担当医一覧 2013年4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 (14:00-16:30)	巽(予約)	巽(訪問診)	巽(予約)	巽(訪問診)	巽(予約) 三谷(訪問診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	