

さわやかということばがぴったりの5月です。みどりにもいくつもの種類があることを感じますね。



五月初めはゴールデンウィーク、みなさんはどのようにお過ごしになりましたか。旅行でリフレッシュしたよ、楽しい映画をみたよ、久しぶりに家族団らんだね、とニコニコ言える方は、実はとっても少ないのです。充実した毎日だったよ、という方、その貴重なしあわせを実感してください、一方「何かイマイチやったわ」というほとんどの方、来年のGWの計画を今から立ててみませんか？わくわく気分で！そう、本当のしあわせって、実は私たちのところの中にあるんですよ。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします

5月23日(金曜日) 巽午前休診(午後診は平常通り)

日本糖尿病学会のため休診となります。

6月27日(金曜日)～28日(土曜日)

日本東洋医学会のためクリニックが休診となります。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

#### 2. 来月は恒例の糖尿病の足月間です。

湿度の高い環境の6月は、糖尿病の方にとって、足白癬などの出やすい季節です。恒例の足チェックが始まりますので、**ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好**でお越しください。

#### 3. 川柳コーナー (今月は老いがテーマです)

「云うたがね」「いうてへん」と意地を張り

(仲良しご夫婦の姿が浮き彫りになってます)

くどくど 昔話は もう飽きた

(これ言われると、ちょっとつらいですね)

老いの身を 案じてくれる 友がいる

(やっぱり友やね。お互いさまのところです。)

出てこない 急いでパッチ うしろまえ

(この川柳がわかる方は、医療の知識が豊富な方ですね。大笑い!!)

### 【ミタクリ歳時記 今月はスマホのアプリ (Sleep Cycle) 紹介】



私たちはおやすみなさい、と眠りについた後、ずっと同じ状況ではありません。睡眠時間は、レム睡眠とノンレム睡眠の二つのステージに大別されます。レムというのは、Rapid Eye Movementの頭文字REMのことで、この時期、眼球が活発に動くことが観察されます。通常寝入った時はノンレム睡眠の時間帯で、40-50分後に深い睡眠に入ります。この時期は、身体の生命維持の生理機能は抑えられてい

ます。そして90分後くらいにレム睡眠に入ると逆に脳の働きは活発になります。起きている時よりも活発的とさえいわれるくらいです。悪夢はノンレム睡眠時ですが、普通の夢はこの時期にみえています。一般的には、90分ごとにレム睡眠に入り、その時間は少しずつ長くなり、朝には気持ち良い目覚めに導かれます。ノンレム睡眠は脳を休め、レム睡眠はこころを休めます。寝不足が続くとノンレム睡眠時間が長くなり、結果レム睡眠時間が短くイライラします。起きた時から疲れてますとおっしゃる方、多いですね。それは、おはよう直前の睡眠がどちらかによるのです。ノンレム睡眠時に無理に(目覚まし時計もそう)起こされるとこうなりますね。上手にレム睡眠の時間帯に起こしてあげればいいのですが、「どうやってわかるん？」このアプリ(Sleep Cycle)はスマホに内蔵されている加速度センサーを利用し、睡眠中の身体の動きから睡眠リズムを予測し、レム睡眠の時期にアラームが作動して起こしてくれる優れものです。学問的な正確さ追求するものではありませんが、自分のリズムに合った目覚まし時計ですし、自動的に就寝時間が記録され、翌日快眠度を表示してくれますから、楽しく使えます。アルコールを飲むと快眠度がガクッと落ちることもよくわかります。とても100円とは思えない充実した機能です。一度お試しください。

【欣子先生の診察室 悟りました】



楽しみにしてたGWもあっという間に終わり。いきなり日常に引き戻されるので、みなさん体調には十分注意しましょうね！今年の私のGWはといえば・・・実は予定を入れ損ねて“ほんまになにもないGW！”になってしまったのです。そのうえ娘までおばあちゃんちに行ってしまうと、え！？いきなり独り！？いつも“何が欲しい？”と聞かれると“時間！”と答えていたのですが、これだけ有り余る時間を急に

にいただいてもねえ・・・かといってどこに出かけても人人人の波、よーし、と河原で独りキャンプするにも心の準備はなく、こんなときに「おーい」って友だち誘うのもなあ・・・本を読んだり、音楽聞いたり、家の片づけするのも気分が乗らないし、なんかしんどいわ・・・結局スリランカ料理やチベット料理の専門店でお店の人とお話してやっと気分を盛り上げ、気になりながらできてなかった診察室の掃除と勉強でやっと時間を埋めました（涙）これって、いわゆる“空の巣症候群”？（子育てを一生懸命やってその子どもたちが独立するなり、別居するなりで、自分のそばから離れていったあと、なんとなく気が滅入る、検査しても何も無いけど身体がだるいなどの体調不良をおこす病状の一般名称。）

で、気づいたこと。“人は誰かの役に立つことで元気になる”。「ちぐさのもり」のコンセプトですよ。そして“人は誰かとつながることで元気になる”。一日誰ともお喋りしないていることがこんなに苦痛とは。いままで“独りの時間が欲しい欲しい”と思っていたのが嘘のようです。自分のためにも「ちぐさのもり」の**お昼ごはん会**が大事ってこと、改めて思い知らされました。

またこの間、いろんな人と出会い、話し、ふと感じたこと。

**学歴があれば幸せか？** 否、東大出ても、医学部行っても不幸せな人はいっぱいいる。大学出なくてもビジネスで成功して億単位の稼ぎがある人もたくさん。

**お金があれば幸せか？** 否、お金があることで家族間のトラブルにまきこまれたり、守りすぎて病気になったりすることもある。

**結婚できれば幸せか？** 否、いさかいが絶えなかったり、かといって離婚もできなくて不幸せなカップルもたくさんみてきた。

**子どもがいれば幸せか？** 否、子どもの反抗や病気があれば悩み倍増。

結局、どんな人生が幸せか？なんて誰にもわからないんですね。「〇〇さえあれば・・・」よく聞く台詞ですが、実のところは「今の自分で十分なんだよ！そのままがいいんだよ！」足るを知り、人と繋がり、あわよくばどなたかのお役に少しでも立てるようになれば最高なのではないかと・・・子供にも強要すまい・・・GWの悟りでした（笑）

【外来担当医一覧 2014年5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	