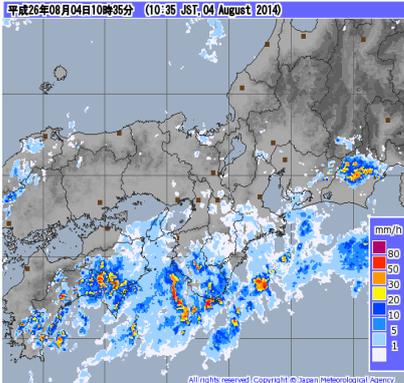


8月、本格的な夏ですね。でも身体の中では早くも秋支度が始まってますよ。対策は万全に！



二つの台風の影響か、四国を中心に豪雨災害のニュースが次々に入ってきます(4日午前)。ご親戚や友人がおられる方、ご心配のことと思います。高知では8月の平均雨量の2～3倍の雨がこの4日間で降ったそうです。さて、災害から身を守る方法として、雲の形と色から今後の天候を予測する方法があります。よく知られている入道雲は縦に厚い層を形成し、その頂上は成層圏下部にまで達します。この雲の成長の要因は地上と上空の大気との「気温の高低」です。夕立をはじめ、突然の豪雨の原因はこの雲で、短時間に雷を伴う激しい雨が降がります。積乱雲が近づいて来たら一刻も早く安全な場所へ行きましょう。寒冷前線が通過した後は急に気温が下がります。雨に濡れた後は体温を奪われやすいので、かぜには注意しましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

8月19日(火曜日)～23日(土曜日)

三谷外来 午前・夜診とも休診

19日(火曜日)午前は、巽が代診となります。

2. 介護保険を活用しましょう。

皆さん、介護保険のことはご存じですよね。でも実際に利用されている方は意外と少ないのです。「まだまだ動けるから」「他人に家に入られるのはちょっと・・・」わかります。でも、在宅で快適に過ごすためには有効な選択肢の一つです。私たちにまず御相談ください。

3. 栄養指導を受けてみましょう(継続掲示)

管理栄養士の中西先生による栄養指導は、月・木・土の週3回です。医食同源といわれますように、健康に生きるカギは食にあります。糖尿病はじめ生活習慣病で悩んでおられる方、あなたの食生活の見直しのチャンスです。一度診察室で御相談下さい。

4. 川柳コーナー

私の強い だから今まで 生きている (かえる)

いいですね、その「我」がたからもの

弁当を 半分こする タげかな (歩けおる爺)

晩ご飯のバカ食いは内臓脂肪をためますよ

【ミタクリ歳時記 生薬のお話 人参(薬用)】



「万病に効果があるよ」といわれる薬用人参(朝鮮人参としても知られています)はウコギ科に属し、食用のセリ科のニンジンとは全く違います。人参の有効成分はニンジンサポニンが中心です。薬理作用として、滋養強壮、強精、造血、健胃、精神安定、鎮静作用などが知られています。また血清タンパク(特にアルブミン)の合成を促進するという、一種の代謝亢進作用があります。糖代謝ではアドレナリン(怒ると分泌されますね)の血糖上昇に対する抑制効果が知られています。骨髄や睾丸(精巣)においても細胞分裂、DNA合成を促進します。正常な状態の動物に人参を与えた場合、グリコーゲンの分解を促進したり、血糖を減少させる働きが認められますが、絶食させるとグリコーゲンのとり込みが高まるという相反した現象が認められます。脂質合成の促進も、正常に食物を与えられた動物にはみられますが、絶食させた動物では対照群と殆んど変わりません。つまり人参の作用は、その人その人の身体の状況に応じて異なる働きを示すわけですから、代謝調整作用はあくまでも「正常範囲にとどまる」といえますね。つまり「くすりとして人参」は、蛋白質、糖、脂質代謝に対し、ホメオスターシス(恒常性)の維持のみに働くのです。体力の消耗した、弱った陰証・虚証の方に人参はとても有効ですが、元気いっぱいの方には、あまり役には立たないと私たちは考えています。江戸時代は、親の病気を救いたい一心で高価な人参を手に入れるために娘が身を売った、という悲しいお話もあります。また、「春は花、秋は月、気つけは人参」とし、万病の霊薬として珍重されていますが、あくまで、ある病態に対するくすりであり、健康増進に役立つくすりなどは、漢方的には全くないと考えています。

【欣子先生の診察室だより ペイ・フォワード】



『ペイ・フォワード』（2000年、米）という映画をみました。

11才の少年トレバーは、社会科の授業で担当のシモネット先生から「今日から世界を変えてみよう」という課題を出されました。彼が考えついた奇想天外なアイデアは、「人から受けた厚意をその相手に対して恩返し＝“ペイ・バック” するのではなく、他の誰か 3 人に違う形で恩送りして善意を広げていく＝“ペイ・フォワード” すること」だったのです。

以前、このミタクリニュースでも恩送りのことを書いたことがあります。普通は、人から恩を受けたときにその相手にお返しすると当事者間で完結してしまうのですが、その相手にかえすのではなく、次の人に別の形で渡して

いく。渡さされた人が別の新たな3人に渡していったら・・・この方法は見返りを求めない行為なのです。あくまでもお礼は自分に返してもらおうのではなく、次の人に。

みんなの応援室“ちぐさのもり”ができて半年以上立ちました。実は、ちぐさでも同じようなことが自然発生的に生まれているのです。ある日、ちぐさの資金集めのために「アクリルたわし」を作ろうということになり、みなさんのおうちにあるアクリル毛糸を募集しました。そうすると、ある方が段ボール数箱分の大量の「アクリルやウールの毛糸」をくださいました。そして、何人もの方がボランティアで「アクリルたわし」を作ってくれました。それを職場でプレゼントするから、と大量に買ってくださる方が現れました。

ある方はその毛糸で杖カバーを作ってちぐさで出会った方にプレゼントされました。

ある方は認知症があるのですが、編み物だけはできるし、手先のリハビリだからと喜んでウールの毛糸をもらって行かれました。

「ちぐさがあってよかった！」という言葉はスタッフの大きな励みになっています。ある方は、こんなちぐさの様子に感動してお金を寄付してくださいました・・・数え上げるときりがないぐらい、ちぐさのなかで幸せのバトンタッチが行われています。

映画の11才の主人公は“思っているだけではダメで、ほんのちょっとの勇気で行動を起こすことが大切”・・・今後、ちぐさのもりでは本格的になにか“恩送りプロジェクト”ができないか、スタッフで検討中です。なんでそこまでするのか。身体を元気にするには、こころやその人をとりまく環境もとても大切だからです。どうぞ、興味・アイデアお持ちの方もちぐさにお越しください。一緒に世界を変える勇気ある一歩を踏み出せば・・・と思っています。

【外来担当医一覧 2014年8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	