

10月、鳳は、だんじりに湧き秋を迎えます。各地域の結束の強さを改めて実感しました。



9月になりますと、夜、元気の良い「ソーリャ、ソーリャ」のかけ声が商店街に響き渡ります。ああ、だんじりの準備やな、秋が来たなあと思います。台風18号の接近で、お天気が心配されましたが、無事に3日間が終了し、日曜日の夜は遅くまで満足そうな顔顔顔・・・さあ、また頑張ろう！という気持ちになりますね。ミタクリも3日（金）4日（土）は休暇をいただき、皆思い思いにだんじりを楽しみました。固

い絆に結ばれた地域の仲間の力は、見る者にも感動を与えてくれます。9月のちぐさのもり男会では、郷土史研究家の檜本多加三さんをお迎えして、だんじりについて学びました。今でこそ取り回しで岸和田が有名ですが、駆け抜ける勇壮さは何ととっても堺、とくに鳳が日本一だそうです。素直にうれしかったです。

### 【ニュース】 1. 診療日の変更をお知らせします。

10月31日（金曜日） 巽 休診（午前・午後）

三谷の診療は通常通りです

### 2. 肺炎球菌ワクチンのこと

10月1日より肺炎球菌ワクチンの助成が変わりました。これまでは一般の方の自己負担金は6,500円のところ、堺市在住の65歳以上の方は5年ごとの節目の年の方（65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、・・・）のみ4,000円で受ける事が出来ましたが、これからは堺市在住の65歳以上の方ならどなたでも自己負担金4,000円で受ける事が出来るようになります。詳しくは、窓口でお問い合わせ下さい。

### 3. インフルエンザワクチンについて

実施：平成26年10月21日（火）～平成26年3月末（助成期間は、平成27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  
自己負担額 1,000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 2,500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 2,500円

### 【ミタクリ歳時記 ショウガのおはなし】



生姜（ショウガ）は、薬にも食にも活用されます。原産地は熱帯アジアですが、現在は温帯でも世界各地で栽培されています。ショウガには、昔の八百屋さんの店先に並ぶ「ひねしょうが」、甘酢に漬けた魚の口直しなどに添えられます「新しょうが」「葉しょうが」の三種類があります。お薬として用いるのは「ひねしょうが」で、そのままの状態を鮮姜（せんきょう）、これを乾燥させた乾生姜（かんしょうきょう）、蒸してから乾燥させた乾姜（かんきょう）に分けられます。面白いのは、薬効の違いです。実は、身体を温める力は鮮姜→乾生姜→乾姜の順に強くなっていきますので、冷え症の方には乾生姜よりも乾姜を使います。一方、どうも胃腸の調子が思わしくないという方には、鮮姜もしくは乾生姜ですね。漢方薬に一般的に入っているのは乾生姜の方です。有効成分ですが、鮮姜・乾生姜にはジゲロールが多く含まれていますが、熱処理された乾姜ではショーガオールが生成されます。このショーガオールに新陳代謝亢進・鎮咳作用があります。一方、鮮姜がベストの漢方薬もあります。小半夏加茯苓湯（しょうはんげかぶくりょうとう）です。ムカムカして苦しい時、めまい感（あるいは妊娠中のつわりなど）によく用いますが、21番のエキス剤に「ショウガをすり下ろして、一緒に服用して下さいね。チューブ入りのショウガOKですよ。」とお渡しすることもあります。乾生姜は魚蟹や鳥獣の肉の毒を消す働きがありますが、漢方薬に配合される他の生薬の解毒作用もあります。ナマの半夏をかじり、のどにはげしい「えぐみ」を感じた後、生姜汁でスッと治ることを実感！これは私たちの漢方修行の第一歩でした。

【欣子先生の診察室だより】



随分と朝晩涼しくなってきました。敏感な人は8月の終わりから、乾燥を訴える方が増えてきました。足や背中のかゆみ、そして鼻や目の粘膜の乾燥まで、ひどいときは動悸まで、末梢の血流が悪くなることで起こります。私は背中を聴診する時に肺の音を聞くだけではなく皮膚の状態も観察していますので背中では季節の移ろいを感じます。これからは冷えの季節です。ぼちぼち冷えの方が漢方を求めて来られる時期。冷えの理由はその人その人で違うので漢方薬もその人その人に合わせたものになります。ですから「誰々さんが〇〇湯が効いたと言うので私にもちょうだい」と言われましてもそうはいきません。で、どんなもの食べたり飲んだりしてますか？と聞きますと、ビールに果物、アイスが好物だったり。内臓を冷やしたらあきませんよ！という説教が処方箋です(笑)

あと、今大事にしているのは“首”を暖めること。首、手首、足首と“首”のつくところ。解剖学的にも血管が体表近くに集中しているところですし、ツボの多いところでもあります。以前私は喉風邪が多かったのですが、ネックウォーマー(単にタオル地のヘアバンドを首に落とすだけ)をするようになってから随分と回数が減りました。また、先日ちぐさのもりでお昼ご飯を食べに行った日はたまたまニットカフェのあとで、参加者の方から試作品だけどとりストウオーマーを頂きました。毎日パソコンしていると手がこわばってくるのですがこれをして寝ると次の日、手の調子がいいのです。ある患者さんからも100均に売ってましたよ〜と手足足首ウォーマーを頂き、ある患者さんは寝るときに羽織る物を向かい合わせに(右手の部分に左手を通し、左手の部分に右手を通し)着ると身体の前面が暖かいし暑くなれば脱ぎやすいというワザも伝授してくださり・・・みんなそれぞれ工夫して過ごしておられますね！是非冷え対策のワザをシェアしあって寒い季節を迎えていきましょう。

【往診車登場！】



先月からミタクリに往診専用車が登場しました。iQ という名の二人乗りの小さい車です。小回りがきいて、とっても扱いやすいです。狭い路地でもへっちゃらです。私たち、これからも一層、訪問診療に力を入れたいと思いますので、どうぞ御相談下さい。

【外来担当医一覧 2014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	