

ありがとうございます！ミタクリ開業7周年記念号をお届けいたします！！

毎年、開業して〇年を迎えました、ではじまる11月号ですが、今年はミタクリ開院7周年に加え、ちぐさのもりも開設1周年になります。温めてきたまちかど保健室構想が実を結び、みんなの応援室としてスタートしました。例年、「たのしそう・・・」と眺めていた10月25日の商店街のあったかフェスタにも参加させていただきました。近隣の方々とも随分親しくなれたように思います。ふらっと立ち寄って下さった方が「こんなええところあるで」と美容室やスーパーでご紹介いただき、昨日まで知らなかったひと同士がどんどんつながっていく・・・あるときは応援員として、あるときは応援される立場で参加していただいています。これからも初心を忘れることなく、みなさんと共によりよいカタチをつくっていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

今月の休診はありません。尚、年末年始は**12月29日（月曜日）から1月3日（土曜日）**までお休みをいただきます。よろしくお願いいたします。

2. 西区在宅医療を考える会シンポジウム

（第一報）来年早々に、在宅医療を考える会主催の公開学習会がウエスティ（西区区役所）で開催されます。今回は、「ちぐさのもり」を介した人と人のつながりをみんなで考える予定です。日程等詳細が決まりましたら、またご案内させていただきます。よろしくお願いいたします。

3. インフルエンザワクチンのこと(再掲)

実施：平成26年10月20日（月）～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才以上の方 → 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 漢方薬は空腹時でないといけないの？】



今回は、漢方薬の服用時間についてです。診察を終えて、もらった処方箋を見ますと、漢方薬の服用時間は「食前」あるいは「食間」となっていますね。薬剤師さんからも「必ず空腹時（食前・食感）に服用して下さいね。」と指導されます。ある患者さんは「先生、食間なんてとても飲めないです。つい、忘れてしまいます。今月も余ってしまいました。」と申し訳なさそうに話されました。昭和51年（1976年）、漢方薬が全面的に健康保険で処方できるようになった際、慣習に従って食前もしくは食間に服用のこと、と定められました。

これがそもそもの問題なんです。結論からお話すると、「漢方薬の服用時間は、空腹時でも食後でもいつでもいいよ！」なんです。空腹の方がお薬の吸収が良くなるから、という説明もありますが、全くそんなことはありません。例えば、葛根湯に入っている桂枝（ケイシ）や麻黄（マオウ）、あるいは痛みを抑えたり、新陳代謝を活性化する附子（ブシ）など、胃で吸収される成分を含むお薬（アルカロイド系のお薬）は、むしろ胃酸によって吸収が阻害されますので、ビスケット一枚など胃に何かものを入れてから服用して下さいね、と指導するくらいです。保険診療上は「食前」「食間」と記載しないとイケませんし、薬剤師さんは処方箋に忠実に患者さんに指導しないとイケませんから、「方々空腹時に」ということになります。で飲めない・・・。糖尿病のお薬など、食後の血糖上昇を抑える目的のお薬なら食前の服用が条件になりますが、漢方薬はそうではなく、一日2～3回、いつ飲んでいただいてもOKです。また、診察室でもご質問下さいね。

【欣子先生の診察室だより】



京都大原の古民家に住むハーブ研究家、ベネシアさんってご存じですか？NHKの「猫のしっぽカエルの手」という番組でハーブや山野草で満たされた美しい庭、自然に寄り添って丁寧な手作りの生活と絵に描いたような素敵な住まい方が紹介されていて興味があったので講演会にいつてきました。穏やかな語り口調から飛び出した彼女の人生の経歴は・・・それはそれは苦勞の連続だったようです。英国の貴族

の裕福な家に生まれたものの母親は5回の離婚。父親の違う・もしくは父親も母親も違う兄弟と幼少時代をすごし「金銭的な豊かさではない心の豊かさ」をもとめてインドへそして日本へ。日本に来てからも結婚離婚再婚と苦勞の末京都に。それから娘さんの統合失調症の発症やご主人の滑落事故（で高次機能障害？）などつぎつぎと困難にぶち当たる波瀾万丈の人生なんですね。

ベネシア語録・・・「それでも困難なときほど心を穏やかにするために深呼吸するんです。特に朝、起きる前に瞑想とゆったりした呼吸をするんです。呼吸しているうちに心が静まってくる。」「離婚しても前のパートナーと仲良くしましょう。これは大事。許すとは過去を手放すこと。」「男の更年期はしんどいよ。食後眠たくなる・赤い車や靴とか赤い物をほしがらるようになったら前兆。それを与えないと若い女の人を探そうとするから（笑）朝鮮人参がいいよ。女の更年期はローズヒップお茶などにして」

こんな苦勞をしながらも明るく穏やかに生きる彼女は輝いて見えました。

ベネシア語録私感。

診察していても呼吸が浅い人が多いです。息とまってる？って思う人もしばしば。そういう人はすべからく頭の中がいろんな予定や考えで一杯つまりすぎています。東洋医学で言うところの「気が上半身に集まりすぎている」状態ですね。上半身（とくにくびから上）が熱く、でも足下が寒い。こう訴える方、とても多い。そんなときには腹式の深呼吸をお勧めしています。気を降ろすように、もっと廻らすようにということです。そうして頭の中が整理されて余白が出来たら、解決できるいい考えが浮かぶんですよ。これはやってみてください。

「離婚したら幸せになるかと思ってたけどいっことも変わらん。」「いやな職場をやめたら楽になるかと思ってたけどおんなじ」というのもバリエーションとしてありますが、これは良く聞くのですがなぜなのか私にも今までわからなかったのですがベネシアさんの話しを聞いてひらめいたことがあります。それは、前夫・前の職場を否定するということはそれを選んだ自分を否定するということなんです。だからなんだかうれしくないのです。許しは他人というより過去の自分を許してあげることなんだなとやっとわかりました。

男の更年期うんぬんはおもしろいですね。これからそういう目でみてみます（笑）ちなみに三谷先生の車は赤です！！（爆笑）

【外来担当医一覧 2014年11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	