

この間新年のご挨拶をしたばかりなのに・・・もう春3月。寒暖の差には気をつけていきたいですね。



寒い寒いと思っていましたが、気がつけば3月！この3日はひな祭り、おひな様を飾ってお祝いされたご家庭も多かったことでしょう。ひな祭りは、「上巳（じょうし）の節句」の呼び名があり、五節句（「人日」「上巳」「端午」「七夕」「重陽」）の一つです。平安時代に「上巳の祓い（穢祓い）」として、3月3日に陰陽師を呼びお祓いをさせ、自分の身に降りかかる災難を自分の生年月日を書いた紙の人形（ひとがた）に移らせて川に流しました。つまり、雛人形は「災厄よけ」の「守り雛」なんですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

3月19日（火曜日）夜診 三谷休診

（なお、午前診は通常通りです）

2. 川柳コーナー

愛の字に 必があると 思ってた （古希卒爺）

（「心」ですよ、おまちがいなく。心には、歯止めがないのですよ！） うーむ・・・なるほど！

つじつまは まわりの人が 合わせてる （古希卒爺）

（カリスマって そんなものかも？） 深いなあ
子供茶わん おかわりすれば 意味がない（ポニョ）

そこのあなた ところがズキン？

年老いて 義理の時代が 懐かしい

いただくチョコも少なくなりました

3. 肺炎球菌ワクチンのこと（再掲示）

肺炎球菌による肺炎を予防する唯一の方法がワクチンの予防接種です。堺市では、公的助成を行うことが決定され、3月末までは、堺市在住の75歳以上の方は、当院では3,500円で受けることができます。それ以外の方は6,500円です。有効期間は5年間です。5年以内に接種された方は、今回受ける必要はありません。現在、予約を受けつけていますので、窓口にお問い合わせください。

4. 特定健診のこと（最終掲示）

今年度の特定健診の期限が迫ってきました（3月末です）。いつものように「まだまだ時間があるわ」と、机の引き出しにしまったままになっていませんか？お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口にご急ぎお越しくださいね。

【ミタクリ歳時記 城崎温泉・一の湯のこと】



今年一月に城崎を訪れ、温泉を堪能してきました。大阪から近く、一泊二日でも日程にはゆとりがあり、魚屋の二階で山陰のおいしい「とれたて」の海の幸も存分に味わうことができました。14～5年前に病院の職員旅行で訪れたことがありましたが、スケジュール過密でゆっくりできず、今回がはじめての城崎行という感じでした。ここの目玉は外湯七湯めぐりです。中でも、一の湯は江戸中期温泉医学の創始者後藤良山（こんざん）の高弟香川修徳がその著「薬選」の中で、当時新湯といったこの湯を天下一と推賞したことから名づけられました。桃山方式の歌舞伎座を思わせる建物で町の中央に位し、名実共に城崎温泉の象徴です（城崎温泉公式サイトより）。香川修徳(1683 - 1755)は、姫路に生まれ、京都で伊藤仁斎に儒学を、後藤良山に医術を学び、「聖道（儒学）と医術の根本は一つ」と儒・医一本の説を立て、自ら一本堂と号しました。実証（ホントかどうかを自ら試す姿勢）を旨とする古方家として、思弁的（言葉のみを尽くして語る）な陰陽五行説を排し、病気の症候と経過を丁寧に観察しながら治療を行いました。「日本人は肉を食べないから虚弱だ」と栄養面から肉食の必要も説いています。良山は温泉治療や灸療法などを積極的にとりいれましたが、修徳も師の志をついで温泉の効用を研究、泉質の良悪の鑑別法を示して浴法の規則を立て、婦人の冷え、帯下・痔などへの効果を説きました（医学史研究より引用）。大阪にも、日帰り可能な素晴らしい温泉があります。また、このコーナーでも紹介させていただきますね。

【欣子先生の診察室だより】



まだまだ寒い日がありますが身体はもう春です。五十肩は死海に浮かんでから？急に良くなって楽になってきたのですが、節分あたりからは静まっていた更年期のホットフラッシュが再発。春の気が上がってきているせいもあるのですが、もう終わりかなと思っていたので残念・・・でもこれっていやな思いが頭によぎったときに起きやすいですよね。あれもせなあかんと焦ったりネガティブな感情がよぎったりすると、カアーっと暑くなってくるので自分を振り返る“信号機”と考えるようにしています。

さて、最近英語を暇があれば聞くことをはじめたのですが、家事をしながらイヤホンで聴いていると、どうも音声が邪魔でしょうがないのです。はじめはなぜかよくわからなかったのですが、ふと、“頭の中のおしゃべりとかち合う“ことに気づいたんです。自分では以前に比べてずいぶん穏やかになったつもりでしたし、楽に生きているつもりでしたが、一人で黙って過ごしているときには頭の中で様々な思いにふけているのですね。自分では気づかなかった癖を発見しました。そう、頭のなかのおしゃべりです。楽しいおしゃべりはあまりないものです。自分・他人に対しての批判、否定、怒り。昔のいやな記憶も引っ張り出してしまうので記憶が固定していきます。一気に交感神経を緊張させ血管を収縮させて血の巡りを悪くしてしまいます。血糖も血圧も上げて身体は戦闘モードに入ります。これが高じれば、痛みの中枢まで刺激して身体の痛みとして現れてくることもあります。「おお！いかんいかん！」そんなとき、深呼吸をして、患者さんに教えてもらった言葉を自分に言い聞かせます。「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる！」

外来でも、多くの人の悩みは、「あの人さえいなければ・あの人のああいうところが嫌い・・・」なのですけど、残念ながら“他人は変えられない”のです。変えられないことで、「あーだ、こーだ」考えても自分の身体を傷つけるだけですから損ですよ。引越しや入学、就職で環境の変わる春です。どうぞ、頭の中のいらぬものも整理し、断捨離していきましょうね！そう、“自分を変えられる”のですよ！！

【外来担当医一覧 2013年3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)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異(予約)	異(往診)	異(予約)	異(往診)	異(予約) 三谷(往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	