

## 寒暖の差の大きい毎日ですが、かぜや花粉症（まだ？）に気をつけていきましょう！

五月、それは一年のうち最も過ごしやすくとされる季節です。今年は例年になく桜の花が早く終わりましたが、次第に冬を耐えた木々の緑がうつくしくなってきました。4月下旬ごろからはツツジもいいですね。ヒラドモ、ドウダンも…ゴールデンウィーク、心地よいかぜに誘われるように出かけられた方も多かったことでしょう。ただ、気温差が半端じゃありません。朝夕だけにかかわらず、昨日と今日の差も驚くほどです。お出かけされる時には、上から一枚羽織ったり、脱いだりできるようにしておく工夫が必要ですね。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

5月31日（金曜日）6月1日（土曜日）

日本東洋医学会総会出席のため休診

#### 2. 来月は糖尿病の足月間の予定です。

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てください。

#### 3. 栄養指導再開のこと

4月から、管理栄養士の中西さんを迎え、しばらくお休みさせていただいてた栄養指導が再開されました。まず月・木の週2日からスタートです。「困ってるねん、どうしたらいいか？ぜひお話を聞いてみたい。」という方、診察室で気軽に御相談下さいね。

### 【川柳投稿コーナー】

年寄れば 顔立ちじゃない 顔つきだ （古希 傘 爺）

評：全くその通りですね うんうん

### 【ミタクリ歳時記 かぜの治療から未病（みびょう）を考える】



一般的に急性（熱性）疾患であれば、西洋医学的治療が優先される印象をもっておられる方は多いですね。抗生物質や消炎鎮痛剤（いわゆる熱さまし）はその代表的な処方です。しかし私たちは、同時にかぜにかからないようにするにはどうしたらいいのか、を考えます。これは、免疫力を高めて体力をつけることに通じます。漢方医学は「已病（いびょう＝すでに成立した病）ヲ治セスシテ、未病ヲ治ス」という発想が生きた医学です。すでに病が成立してしまってから治療を開始するとすると、これは洋の東西を問わず完治に向かわせるのは困難ですし、時間もかかります。未病に対する意識、漢方医学の本領はここにあります。では、なぜ「かぜ」が漢方医学のもっとも良い適応になるかということです。かぜの場合、服用後一時間くらいで効果が出なければ、その処方間違っている、といえるくらい適切な漢方薬は速効性があります。葛根湯の目標である「頭項強痛、悪寒、発熱」は、まだ初期ですが、この時期を逃さず、「一日分ヲ半日許（バカ）リノ間ニ服用スベシ」という原則に従って治療することで、短時日の内に完治に至らしめることができます。診察室をのぞいてみましょう。患者さんの診察で、脈が浮緊、舌所見は紅色（特に舌尖）、腹証で正中部（心下）に軽い痞えがあれば、葛根湯証で間違いありません。ここで、重要なのは「熱湯に溶かして服用」という指示とともにお薬を出しているかどうかです。湯に溶かして服用することでようやく葛根湯らしい効果が出てくるわけです。この時期の治療は「汗に出す」ことが重要ですから、熱湯が必須なのです。「汗が出るようになったか？」が葛根湯が効いてきているかどうかの見極めのポイントですから、効果は、服用後一時間くらいで判断するわけです。自然の流れに逆らわず、昼を昼らしく、夜を夜らしく生きていただくことで、健康な身体をつくりましょう。この「養生」を前提としてこそ漢方治療になるわけですね。

【新入職員の自己紹介 その2 です】



こんにちは！初めまして。中西恵子と申します。

4月より管理栄養士として、月・木曜日午前中お世話になっております。長年、総合病院でお仕事をさせて頂いておりまして、その頃より巽先生にご指導賜り、今回またご縁を頂きました。久々の座席で慣れませんが、患者様・先生・スタッフの方々と一緒に、喜びで教え請うていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。早く気軽に声をかけて頂けて貰えるよう、楽しい食べる事のお喋り談義が始まりますように……。食べ物の天地の恵みを慈しみながらまいりましょう。



3月から事務担当として働かせていただいております石川査千子です。入社して一ヶ月ほど経ちましたが、不慣れな事が多く、ご迷惑をおかけしております。「新しい人やね。がんばりや！」との温かい励ましの言葉をいただいたり、笑顔で話しかけてくださったり、皆さまから毎日パワーをいただきながら仕事をさせて頂いております。ありがとうございます。

先輩方から多くの事を学び、皆さまのお役に立てるミタクリスタッフの一員になれるよう、頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



はじめまして。看護師の山崎 聡美です。堺市に移り住み1年、こちらのクリニックでステキなスタッフの皆さんに出会うことができました。おかげで4月から楽しく働けています。私は生まれも育ちも、福岡県の北九州市。そのため、堺市のことに詳しくなくご迷惑をかけると思いますが、いろいろ教えてください。

『(若子さん・幸山さんにつづき)九州のおなごは、せからしい事でも頼られるんが好いとうけん、何でも言っちゃってんね。』

これから、よろしくお願い致します(\*uwu\*) ♪

ちなみに『』内は『(若子さん・幸山さんにつづき)九州の女は、面倒な事でも頼られるのが好きなので、何でも言ってね。』です。

【外来担当医一覧 2013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(往診)	巽(予約)	巽(往診)	巽(予約) 三谷(往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	