

文月、七夕からはじまり祇園祭、天神祭と季節は夏本番へ。暑さに負けずいきましょう。



七日は天の川で牽牛（けんぎゅう）と織姫（おりひめ）が会える七夕行事の日です。大阪府交野市は、その天野川（水源は生駒山系で淀川に合流）が流れ、右岸の交野市倉治には織姫をまつる機物（はたもの）神社が、対岸の枚方市香里団地の中山観音寺跡には「牽牛石」と呼ばれる石があり、七夕伝説のふるさとと呼ばれています。自然界の景色を機織りで彩る美しい姫に立派な壮者（わかもの）、二人は夫婦として心から愛し合いましたが、姫の父神は仕事を放り出した二人をもう一度天の川の東と西に分かれて住まわすように命じました。別れた二人は、互いに川を挟んで恋い焦がれつつ一年の月日を送り、年に一度七月七日の夜、二人の仲を取り持つ鵲（かささぎ）が橋を造ってくれるのを待ちかねてこれを渡り、夏の短い夜を楽しく一緒に過ごしたといいます。（交野市史「伝説乃河内」より）

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

7月の診療日の変更はありません。

8月3日・9日（土曜日）

三谷休診（代診 久保医師）

8月5日（月曜日）～8日（土曜日）

研修のためクリニックが休診になります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしく願います。

*尚、お盆期間中のお休みはありません。

2. MRワクチンについて

麻疹・風疹ワクチンの助成が開始されました。

対象の方は19才以上の堺市民で、

- ・妊娠を希望する女性
- ・妊娠をしている女性の配偶者

負担額は1000円です。

詳しくは、受付までお問い合わせください。

3. 8月・9月は大腸ガン検診月間です

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。65歳以上の堺市在住の方は、負担なしで受けることが出来ます。ご希望の方に容器をお渡ししています。詳しくは、受付までお問い合わせください。

【川柳投稿コーナー】

退職金 払いたかった 所得税 （古希 傘 爺）

歯止めなき 企業差別！

【ミタクリ歳時記 なぜ早く寝たらいいの？ 体内時計の考え方】



私はみなさんに「早寝は大事ですよ、とにかく電気を消してゆっくり過ごしましょう。」とお話しています。特に女性に「お肌をうつくしく保つためのゴールデンタイム、ご存じですか？」と尋ねると「そう、午後10時から午前2時頃までの休息ですよ。」大正解です。「ところで、昨日は何時に休みましたか？」「1時頃かなあ。」昨日とちゃうやん・・・まあ現実はこのものでしょう。1879年10月21日は、世界から夜が消えた日と言われてます。それはエジソンが電気を発明した日なのです。私は開業する時、診察室に窓をつけないことをポイントにしました。

舌を診るときに、昼も夜も、晴れの日も雨の日も同じ条件にしたかったのです。しかし24時間同じ条件に出来るという事は、ヒトのリズムを奪う事でもあるんですね。ヒトの身体には時計があります。これを概日リズム（サーカディアンリズム）といい、この時計に沿う生活が大切です。電気の使用を極力抑えてみると、わかる事があります。漢方医学は「昼を昼らしく、夜を夜らしく」の精神がベースです。現代では望むべくもありませんが「日の出と共に起き、日の入りとともに休む」生活が確かにありました。私たちの脳では、朝、陽光を浴びてから15時間後（大体9時頃）にメラトニンというホルモンが出はじめ、午前2時にピークを迎えます。心地よく眠りにつくためには、できるだけ体内時計を司るメラトニンに従えばいいわけです。電気さえ消せばOK。さあ、今日からあなたも早寝で元気！

【欣子先生の診察室だより まなびがいっぱいの6月でした】



さて先月は本当にいろんな学びがありました。学会参加は2カ所、講演会には2回、えへん！いつもながらちゃんと勉強してますよ。でも先月は“医“以外の学びが大きかったのでご報告。まず、ひとつめは南区釜室にあるオーガニック畑 Kitchen 結さんで”ミツバチやホタルのすむ環境へ“という催しに参加してきました。ミツバチの生態について、そして最近なぜミツバチが急激に減っているか・・・いろんな説はあるのですが、私たちの身の回りの殺虫剤に含まれているネオニコチノイド系農薬が原因ではないかという説が有力だそうです。そして講演会の後は、石津川に鮎を取り戻す活動をされている方のお話とホタルの鑑賞会！堺市内で、それもニュータウンのすぐそばで、こんなにたくさんのホタルが飛び交い、生息しているのに感激しました。Kitchen 結さんは古民家を改修したレストランです。是非ご利用くださいね！

ふたつめは、ミタクリ農園の収穫祭。いろんな方のお力を借りながら、看護師の幸山さんが愛情込めて作っているお野菜がいっぱいです。今年は梅雨前半に雨が少なく、いつもこの時期にあたりまえに収穫できるキュウリやトマトの夏野菜がほとんど育っていなかったのだそうです。これも自然の姿ですね。自然の中にいると“人間の手でコントロールできないことがあるのが当たり前”なので、ちょっとしたことでは心が折れなくなるように思います。子どもたちに是非体験させたいですね。

みつめはうちの近所のダイヤメゾンさんという食堂で開かれた“土と種の学習会”。姫路で土作りと自家採取の種にこだわって農にとりくんでおられる“土種(つちたね)”さんのお話でした。「いい土」というのは空気や水の通りがよく、役に立つ微生物が豊富で・・・まるで人間の腸内環境と一緒にですね！でも耕せば良いというわけではなく(日光にさらしてしまうと微生物が死んでしまうんです)し、かといって、休耕すればよいというわけでもなく(何かを植えておく方が微生物が増える)、ならば、と化学肥料をやれば良いというわけでもなく(根っこをのばさなくなる)。深い根っこから鉢物を吸い上げて育ち、葉っぱが落ちてそれを微生物が分解してという循環がうまくいくことで病気にかかりにくい(だから殺虫剤や農薬をつかわなくてもよくなる!)、自然災害が起こりにくいという良い循環ができるのですね。人間も、気血水の巡りが良ければ病気にもなりにくいという東洋医学の考え方とまったく同じでしたので大いに共感できました。そうですよね、自然の大宇宙に対して人間の身体は小宇宙ですから・・・学生時代、熊本・菊池養生園の竹熊先生に教えていただいた“医は食に学べ 食は農に学べ 農は自然に学べ”を、まさに地でいったようね6月でした。

【外来担当医一覧 2013年7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	