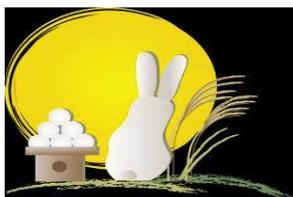


記録的猛暑の八月でした。夏の疲れはこれからです。ゆっくり身体を休めて下さいね。



9月になると、さすがに朝夕は凌ぎやすくなりますね。カッと照りつける太陽の光も弱まり、ホッとされている方も多いでしょう。さあ、この季節の過ごし方こそ大切です。身体にたまった夏の疲労は、次の月、もしくは、その次の月に出てきます。「あれ、随分過ごしやすくなってるのに、なんでこんなにしんどいんやろう？」外来でよく聞く嘆きです。心配ないですよ。特に予定のない休日に、午後1時から3時まで身体を横にしてみてください。この時間帯にぐっすり眠ってしまったら、相当疲れがたまってる証拠ですよ。まあ、眠ることで疲れはとれますから、それもいいことですが・・・このやり方は「診断と治療」を兼ねてます。まさに、体力温存がテーマですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

9月の診療日の変更はありません。

10月4日（金曜日）5日（土曜日）は、恒例の大鳥美波比（みはい）神社のだんぢりで、お休みをいただきます。よろしくお願いします。

【川柳コーナー】

清々しいきもちに
なりますね



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できます。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。

【ミタクリ歳時記 マハトマ・ガンジー（1869-1948）】



タゴール（インドの詩人・ノーベル文学賞受賞）によって「魂の人（マハトマ）」と呼ばれたガンジーの思想は、世界各地の平和運動や人権運動などに大きな影響を与えています。8月、ラダックでのチベット医学研修の折、デリーで敬愛するガンジーの博物館を訪れた際、真っ先に目に飛び込んできたのは手動式の糸紡ぎ道具（チャルカ）でした。「インド国旗の中央に描かれてるしなあ。」ガンジーといえば、非暴力・不服従闘争によって世の中のしくみを変えようとしたことで有名です。1919年アムリツァ（インド北部）での独立運動抑圧事件を機に、イギリス製品の不買運動を指導したガンジーは、スーツやシャツなどの西洋式衣類を捨て、チャルカを使って、自ら衣類をインド古来の製法によって作ったのです。こういったインド式の質素な生き方が尊い事を実践でみせたわけです。もう一つ忘れられない行動があります。リチャード・アッテンボロー監督の映画「ガンジー」でも見せ場となった塩の行進です。1930年なかなか進まない独立運動に対し、ガンジーは禁止されていた塩の生産を開始しました。60歳を過ぎ、ガリガリに痩せていたガンジーが350kmの道のりを1ヶ月かけて行進する様は、世界の注目を集めました。世界から非難を浴びたイギリス政府は、条件付きで塩を作る許可を与えました。1947年8月15日ガンジーの主張（一つのインド）とは異なり、インドは二つの国（インドとパキスタン）に別れて独立しました。その後の二宗教間の紛争は、ガンジーの命がけの断食によって和解が成立しました。1948年1月30日、寺院での祈りに向かう途中、ガンジーは暗殺されました（そのとき身にまとっていた血染めの衣服も展示されていました。）。ガンジーはヒンズー教徒とイスラム教徒との共存を目指したために、かえってヒンズー教徒たちから恨まれたのです。彼の遺体はヒンズー教の習わし通り火葬され、遺灰はガンジス川に流されました。改めてガンジーの偉大さに触れ、その真実に忠実な生き方に感銘を受けた夏でした。

【欣子先生の診察室だより 夢のカタチ】



暑いよ～暑いねえ～と騒いでいたのに、気がつけば鱗雲（うろこぐも）と赤とんぼです。往診にでると日の沈む時間がどんどん早くなっているし季節が確実に廻っているのが良くわかります。体の方も8月下旬から徐々に変わってきていますよ。外来では夏の疲れ、内臓の冷えからくる消化器症状、そして皮膚の乾燥感が目立ちます。この時期冷たいものをとると確実に体を冷やしますので要注意ですよ！

今年の夏は、と振り返ってみますと、土や野菜、薬草・スパイス、醸造、養蜂・・・自然を相手に生きておられる人々とたくさん出会えて、好奇心を大いに刺激されました。チベット医小川先生の長野県小諸の当帰畑、菅平の薬草園、ラダックの自然に沿った生き方・・・この夏、目に飛び込んださまざまな景色の中で自分のぼんやりした夢がだんだんと形になってきました。以前ここで少し触れた“小鳥の森プロジェクト”。私はツリーハウスとハンモックと焚き火が大好きなのですが、簡単にできる場所がないので、いつかどこかで自分のために小さな森を買いたいと思っていました。そこに追加です。さまざまな生活に役立つ薬草を植えます。キハダの木から黄色い樹皮をとって下痢止めの薬を作ります。布をウコンで染めることで防虫になります。そこで採れた大豆でお味噌をつくります。スパイスでカレーを作ります。ミツバチを飼って蜂蜜をとりミツロウでろうそくを作ります。動物も飼ってヨーグルトをつくり排泄物から土をつくります。炭焼き小屋も作りたい。砂鉄がとれたら鉄もつくれるかな？ブドウでワインも作りたいな！あとはどういった形でか、エネルギーをつくりだすシステムをつくります。研修所も建てて、そこで親子ワークショップをします。サヌカイトから石器をつくって魚をさばき、火をおこして調理をする・・・要は古代の生活体験の場ですね。人類が

アフリカで誕生し、拡散していった旅“グレートジャーニー”を成し遂げられた関野吉晴さん（外科医・冒険家）は炭を焼き、砂鉄から鉄器を製作することからはじめて、丸木舟でインドネシア→石垣島の”海の道”を辿られました。私たちはそこまでできなくとも、日本に定住してから“そこらにふつーにあるもの”を使って豊かに生きていた人類の智恵を、病気や怪我を自分たちの周りにある薬草で治していた智恵を、ゆっくり辿りたいと思うのです。医大生の時、菊池養生園で竹熊先生に“医は食に学べ、食は農に学べ、農は自然に学べ”と教えていただき、感銘を受けました。小鳥食堂そして小鳥の森でその教えの答えが出せれば、やっと医療者として一人前になれるのかなと思うのです。この夏、頭の中に形作られた私の“夢のカタチ”です！

【外来担当医一覧 2013年9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	