

10月、鳳はだんじり一色になります。台風の接近でお天気が心配ですが、大丈夫だね！



先月から、夜診の後クリニックで仕事をしていますと、「ソーリャ、ソーリャ」のかけ声とともに商店街を駆け抜ける元気な若衆の姿が・・・そう、みんなだんじりの準備に余念がありませんね。私は堺・北野田の出でして、いまでこそだんじりは盛んですが、子どもの頃は余り記憶にありません（あかなあ）。大人も子どもも一丸となって準備をし、地域の団結を図っているんですね。事務の辻阪さんからは、毎日長承寺地区の

だんじりの歴史を語ってもらって、だいぶ詳しくなりましたよ。見送りは「赤坂城の合戦（東軍大坂の陣）」とか！今は河内長野に住んでいるので、楠木正成の菊水はとても親近感があります。良いお天気に恵まれて、楽しいお祭りになること間違いなしですよ（写真は鳳だんじりインターネットより）。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

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**のだんじりで、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】

東京の 五輪を祝う 曼珠沙華

2020年の東京オリンピック（私は2度目！）
元気に見に行きましょう！

天高く 数値が上がる 季節なり

おいしいものがいっぱい でも気をつけて！

2. インフルエンザワクチンについて

実施：平成25年10月21日（月）～平成26年3月末（助成期間は、平成26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歳以上の方 → 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 人参（薬用）の話】



「万病に効あり」といわれる薬用人参はウコギ科に属し、食用のセリ科のニンジンとは全く異なります。人参の有効成分は脂溶性成分としてパナキシロール、サポニン群にはパナキロン、パナキソサイドなどがあります。薬理作用として、古くから強壯、強精、造血、健胃、精神安定、鎮静作用などが知られて、血清蛋白の合成促進作用が認められています。また担癌動物（ガン細胞を植え付けた動物）では、ガン細胞への作用は解明されていませんが、宿主側の代謝を改善することが知られています。正常動物に人参を与えた場合、グリコーゲンの分解促進、血糖減少傾向があります。脂質合成の促進も、正常に食物を与えた動物にみられますが、絶食後の動物では対照群と殆んど変わりません。つまり人参の作用は、生理的状況に応じて異った働きを示すわけで、代謝調整作用は正常範囲にとどまる、といえます。従って薬物として人参は、蛋白質、糖、脂質代謝に対し、正常なホメオスタシス（恒常性）の維持のみに働くと考えられます。「春は花、秋は月、気付けは人参」といわれ、万病の霊薬として珍重されていますが、あくまでも、ある病態に対するお薬です。健康増進・精力増強の薬というものは、私たちは漢方薬にはないと考えています。

（長野県上田市では、現在国産人参の70%が生産されています。写真は長野県のホームページからとりました）

【三谷先生の診察室だより 里山のつどい報告】



NPO 法人 食と農のまちづくりネットワーク

第1回 里山で暮らそう講座 ー薬草のある暮らしー

日時：9月8日 午前10時～12時半

場所：上田市 塩田の里交流館とっこ館。

講師：大阪府堺市 三谷ファミリークリニック 三谷和男院長

アドバイザー：日本人唯一のチベット医（アムチ）の小川康さん。

参加無料。

先月8日（日曜日）、長野県上田市で長野大学環境ツーリズム学部地産地消ゼミナール（古田睦美教授）の学生が企画した連続講座「里山で暮らそう」の第一回目「薬草のある暮らし」が行われ、参加してきました。クリニック5周年でご講演いただいた小川先生とのコラボです。上田市の山田地区は、現在休耕地化が進んでいますが、森林と急斜面の農地が連なり、昔から里山農業の行われて来た豊かな地域です。この地区は、薬用人参をはじめ、地黄、葛、甘茶、どくだみなどが生育して来た地域でもあり、食用の野草や山菜、きのこも豊富です。「医食同源」といいますが、それぞれの草に特徴や薬効があります。そうした昔からの知恵を良く知り、活用する事で健康に暮らせる里山の魅力を復活させるのが講座の目的です。さっきまで畑にいたよ、という方々を前に少々緊張しながらも、いつも外来でみなさんにお話させていただいてるように、「夜は夜らしく、昼は昼らしく」という漢方医学の基本的な考え方からスタートしました。江戸時代、漢方薬、特に生薬（しょうやく）が日本でどのように育てられていたのか、中でも薬用人参の三大産地は長野県と福島県、島根県（大根島）であること、親の病気を治すために娘が身売りした悲しい逸話など盛り込みながら、参加された方々と楽しいひとときを過ごしました。お昼は、農家の方のご厚意で、安心安全の食材を使ったお弁当をいただきながら、休耕地をどのように再び農地にされるかお聞きしました。その時私は、参加されておられた多くの方が、東日本大震災で被災され、上田に来られた福島県の農家の方、ということがわかりました。「お住まいはどちらですか？」「福島県の飯館村です。放射能の影響で、畑も家もそのままにして来ました。悔しいです。」「・・・」胸が詰まり、しばらく言葉も出ませんでした。でも、ニコニコと「この土はいいよ、福島よりもね。ただ長野の農家の方は、どうもイマイチわかってないんじゃないかな。わしら、手で触れ、裸足で歩くだけでどんな作物に適した土かわかるんよ。」驚きのひとことに、土に対する、作物に対する、何よりも農に対する愛情を感じました。漢方治療を専門にする私は、国産生薬（品質と安全性ですね）にこだわり、「漢方薬は大地の恵み」を胸に日々診療に取り組んでますが、大地に根を張って生きておられるほんまもんの方々のお話はとてもハートに響きました。午後自生の地黄をすぐに煎じて（生地黄です）皆さんと味見をしました。感動の一日でした。



【外来担当医一覧 2013年10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	