



～ミタクリ通信～

2012年4月号

2012年4月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

桜開花まであと少し、冬がなければ春も来ません。さあ、身体を動かしましょう。

今年の冬は、気温も低く、おまけにインフルエンザの大流行・・・中にはA型、B型双方にかかられた方もおられました。また、先週もB型の方がおられました。油断は禁物ですね。でも、こういった厳しい冬の後に来る春は、本当に春らしい気候になるといわれます。満開の桜、場所は河内（現・河南町）の弘川寺（諸説あり）で「願わくば花のもとにて春死なん そのきさらぎの望月のころ」と詠んだ西行法師（佐藤義清、NHK大河ドラマ「清盛」では23歳で出家するまでが描かれてましたね）は、桜を特に愛した歌人として知られています。東北復興の支柱も、季節がくれば必ず咲く、桜の花のうつくしさにあるという記事がありました。さあ、屋外で始動しましょうね。

【ニュース】

1. 診療日の変更

4月3日（火曜日）三谷外来（午前巽代診 午後休診）

5月1日（火曜日）・2日（水曜日）休診

ゴールデンウィーク期間中ご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。

2. 診療報酬の改定について

4月から診療報酬が改定（二年に一度です）され、皆さまに窓口でお支払いいただく金額が一部変更になる場合がございます。お気づきの点がございましたら、気楽にお問い合わせくださいね。

【今月の川柳】すぐれた作品がいっぱい寄せられています

- ・ 母のベッド ねむれば母の 息づかい （かえる）
しみじみとしたあつたかさ、伝わりますね
- ・ 愛の道 歩き続けて 見えた空 （のん）
理想の境地ですね 山あり、谷ありの後・・・
- ・ ミタクリへ 通う心は 子孝行 （N・T）
私たちがそう願っています
- ・ 雪深き 過疎の町にて 独り住む
老いし妹 春待ち通し
家族愛がにじみ出てます
このころきつと届きますよ
- ・ メモしても その事忘れ 何だっけ （Y・E）
よくあることよね、と皆で納得

【漢方のおはなし 四季の養生のこと 1回目 春の養生】

黄帝内経（こうていだいけい）は、いまからざっと二千年くらい前に編纂（へんさん）された書です。私たちが漢方医学を勉強する際には、おくすりのことが書かれている神農本草経（しんのうほんぞうきょう）、治療指示が書かれている傷寒雑病論（しょうかんざつびょうろん）とともに、人の身体のしくみと養生法が記述されている黄帝内経を三大古典として学びます。さくらの季節は陰から陽へ移ろう時期で、気候の変化が大きく、めまい・ふらつきをはじめ、どうも体調がすぐれないといった自覚症状がでてきます。「春眠暁を覚えず」の詩も有名ですね。そこで、黄帝内経の「四気調神大論篇」に記載されています春の養生を参考に、この季節の健やかな過ごし方を考えてみましょう。

「春の三ヶ月は、発陳（はっちん）とよばれ、すべてのものが発生する季節です。天地の間のすべてのものがいきいきと発生し、つらなって繁栄しようと動き始めます。この時期には、人々は夜更かしすることなく早く床に入り、朝は早く起きてゆるやかに身体を動かすようにします。肉体的には急激な労働を避け、精神的には冬の間にしまい込んでいた志をおこさせ、万事のびのびとさせて行く手をさえぎったり、取り上げたりすることなく、ほめても罰することなく過ごすことが大切です（小曾戸文夫訳）。」うーん、これだけの年月を経てるのに、現代にもしっかり当てはまりますね。厳しい冬が過ぎ、気候のよい春の気配を感じたときには、朝は早く起きて新鮮な空気を胸いっぱい吸い、歩いたり、走ったりして全身の筋肉の緊張をゆるめるようにすることが大切です。衣服もゆったり目がいいでしょう。伸びやかな心身の動きによって、陽気を生み出すわけです。これができなければ、夏に寒性の病にかかりやすくなるといわれます。四季の養生、今年は連載させていただきますね。次回の養生は7月号です。

【欣子先生の診察室だより】



「1週間も！またどっか遠いところ遊びに行くんやろ？」休診のお知らせを見た鋭い患者さんに冷やかされながらも行ってきました・・・今回の目的地は**ハワイ島**です。ハワイ島は火山の噴火でできた海洋島で地形も気候も（熱帯雨林からツンドラ地帯まで）変化に富んだユニークなところです。もちろんいまだ噴煙を上げるキラウエア火山も見たいのですがもう一つ大きな目的がありました。ハワイ島には**マウナケア**という4205mの山があります。海底火山なので、海底からの

高さをいれるとなんと10000mを越え、実はエベレストよりも高い山なのです。地球の中心部からどっしりとそびえ立ったその山にこの2本の足でその山頂をふみしめてみたい！と思ったわけです。光が少なく星の観測に適しているので、日本の**すばる天文台**や**NASA**など各国の観測所が山頂にあり、なんとそこまで車でアクセスできてしまうのです。山頂で日の入りをみて星の観察をするというツアーに参加しました。しかし、あいにくのお天気・・・なんとか山頂に立てたものの、そこは吹雪・・・氷点下のなかブルブル震えながら記念写真だけをとって道路が凍らないうちにと早々に下山。これは、また来い！ってことですよね。レンタカーを借りて、初めての海外での運転も経験し、ヘリコプターで溶岩流も観察し、したいと思ったことはすべて体験しました。ただ、3日目に熱を出してしまったのです。今まで海外旅行には山盛りの薬を持参していたのですが、ずっと体調を崩したことがなく、今回はもういいかと思って荷物から外したのです。ポーチの底に葛根湯が1包、小青龍湯1包、五苓散いくつか残ってただけ・・・う～ん、証は違うようだけど飲んでみた・・・けどいっこうに変わらず。まっすぐ歩けないぐらいのふらふら感でしたから、おそらく38度は超えていたでしょう。心配したのは腹痛があったからです。万が一、虫垂炎（いわゆる盲腸）だったら、アメリカでは手術費が200万円をくだらないと聞いていたからです（日本なら3割負担でも30万はかからないし、高額医療費でのちに返金されるかもしれません）。救急車を呼ぶだけで数万円、外来受診して数万円、ICUに入院しようものなら1日2万ドル（この円高でも1日160万円！）、心筋梗塞で入院し治療したら1000万円、交通事故で入院などしますと数千万円です！！簡単には医療を受けられないのです。数年前にマイケル・ムーア監督の「シッコ」という映画で、いかにアメリカで医者にかかることが大変か描かれていました。オバマ大統領はこの惨状を改善するために、国民皆保険を公約にしたものの、政治的な圧力でいまだ実現されていません。外国で病気になることで、日本の国民皆保険がいかにありがたいか、ひしひしと感じました。みなさん、アメリカに旅行するときは健康管理に気をつけて、旅行保険には必ず入ってくださいね。

最後にハワイで見つけたいい言葉：no rain no rainbow：雨がなければ虹もない：つらいことのあとにはきっといいことがあるよって感じでしょうか？これを皆さんへのお土産にしたいとおもいます！

【外来担当医一覧 2012年4月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	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 (予約)	異 (往診)	異 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	