

# ～ミタクリ通信～

## 2012年5月号

2012年5月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 異欣子・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

### 嵐が日本列島を吹き荒れましたが、みどりは目に鮮やかです。さわやかにいきましょう！

5月の第二日曜日は母の日です。その起源を調べてみました。米国では1870年（南北戦争終結直後）、女性運動家ジュリア・W・ハウが、夫や子どもを戦場に送るのを断固拒否しようと立ち上がり「母の日宣言」を発しました。ハウの「母の日」は、敵味方問わず負傷兵を救うために地域の女性を結束させたA・ジャービスの活動にヒントを得たものですが、残念ながら普及することはありませんでした。ジャービスの死後、1907年5月12日、娘のアンナが亡き母を偲び、「白い」カーネーションを贈りました。これが日本やアメリカでの母の日の起源とされています。今では、あまりにも儀式的になってしまい、本来のこころざしが忘れられているようです。

#### 【ニュース】

##### 1. 診療日の変更をお知らせします。

5月18日（金曜日） 異外来 休診（午前午後）

##### 2. 今月・来月は糖尿病の足月間の予定です。

湿度の高い環境の5・6月は、糖尿病の方にとつて、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ください。

#### 【川柳投稿コーナー】

陽光に 光り輝やく 道しるべ (のんさん)

葉桜の下をゆっくり 車いす押す (かえるさん)

山笑う ハイクの友は すぐ集い  
真っ新の ランドセルが 駆けていく  
微笑ましい 子連れのカップル 春うらら (ふーさん)

タクシー停め アメリカまでと 言ってみたい！

(タクシーの運転手さん、アメリカ村までいいですか?)

(古希爺さん)

#### 【ミタクリ歳時記】



5月1日のメーデーのころ、御堂筋のイチョウのみどりが美しくなります。春が深まるにつれて、若葉はみるみる大きく広がり、色調を増し、むせかえるような青葉の季節を迎えます。日本列島を帶状の高気圧がすっぽりつつみ、いつまでも晴天が続きます。ハイキングには絶好の季節ですが、周囲の環境に適応が困難な人は、青葉の香りに強い刺激をうけ、病気になる人もあります。たとえば「心身症」や「仮面うつ」といわれる病態です。心身症は、胃もたれや頭痛など身体症状を主に訴えますが、心因的な要素が強く、診断と治療において、心理的な配慮を常に考える必要があります。代表的な疾患は、高血圧症、機能性胃腸症、過敏性腸症候群などです。いずれの疾患も、こころと体の両面から援助しなければうまくゆきません。仮面うつの症状は、ゆううつ、意欲の低下、寡黙などの症状を示しません。つまり、うつに特徴的でない身体症状が表面でています。全身がだるい、食欲がない、眠りにくい、便秘や下痢、頭が重い、めまいや揺らぎ感などです。病因として心因性な諸問題、または内分泌系の不調和が考えられます。いずれも薬物療法が有効です。しかし、病人をとりまく環境の改善と十分な休養が何よりも必要です。そして何よりも大切なことは、外界の変化にうまく対応できるよう、日ごろから「こころ」と「からだ」を鍛えておくことです。しかし、もっと簡単に考えますと「毎日たのしいなあ、生きてて良かったあ、ワクワクするなあ」という感覚をもつことです。このなかで自分にみあった「養生法」が生まれてきます。自然の法則に順応し、またふつふつとわいてくる不安感に打ち勝って生きてゆこうとするとき、その対応は決して一つの固定化されたものではありません。たえず変化するものとして受けとめる必要があります。「命長けりや恥多し」でなく「命あっての物种だね」と生きてゆきたいものです。

【欣子先生の診察室だより 患者さんからの手紙】

60歳男性です。7年ほど前から糖尿病と診断され、食事指導や投薬を受けながら治療してきましたが、仕事が忙しいこともあり、食事も不摂生、睡眠時間も少なく、過労もあって糖尿の数値の改善はなかなか難しいところでした。病院の先生は、とにかく体重を減らすように言われましたが、運動をし、食事も減らしても、一回ペースが崩れるとうまくいかなくなりました。私は、結構努力しているのに、先生はデーターだけで、人を馬鹿にしたように「ダメですねえ……」と言われ、ついに「自分としては一生懸命努力しているのに、そこ汲み取ってください!」と言い返しました。しかし先生は冷たく「いや……数字が変わっていないから、結果が全てですから」。先生も悪気はなく、正しいことを言っていると思いましたが、「あなたは、人間の感情がわかつていない。そんな言い方はないでしょう!」と言って、口げんか。もう病院には行くか!と思い、薬も飲まずに半年ほどが過ぎました。(本当に恥ずかしい話です。治療を放棄するなんてことは自殺行為です。自分だけの体ではないのです。実は私はキリスト教会の牧師です。まつたく面目ない話です。)ちょっと不安はありましたがあ、いまさらあの病院には行けないし、そんなに自覚症状もないし……ところが、なんとなく、自覚症状が出始めました。のどが渴いたり……。夜中に何度も水を飲んでいました。

昨年2011年の2月。テレビで、糖尿病を放置しているとどんなに危険かという話がありました。失明に足の壊疽……「お父さん。大丈夫？薬、ちゃんと飲んでる？」と娘に言われ。私も不安になり……。その晩、インターネットで病院を搜しました。「三谷ファミリークリニック」の名前がありました。家も近いし、親身になって治療してくれるかな、それともまた偉そうに、馬鹿にしたみたいに言われるかな……とか思いながら、恐る恐る診察に出かけました。検査結果は、一週間後でなく、その日にわかりました。今まで診察に行つても、結果はまた病院に行つて聞くという事でしたのでびっくりしました。HbA1cが9.8。最悪の数値でした。「大丈夫です。これから一緒に治療していきましょう！きっと良くなります」と巽先生が笑顔で言って励ましてくれました。ただ、目の方も検査が必要です。眼底出血があるかも知れませんと、眼科を紹介される。これは、かなり心配しましたが、無事異常なし。ホッとしました。食事指導は今まで受けてきましたが、あれもこれも食べてはいけないというのが苦しかったのですが・・・。今回は「糖質制限法」今まで聞いたこともない方法。お米、パンなどの糖質以外は、少々カロリーが高いものも大文夫。肉もOK。これはなんとなくやれそうと思いました。次の月は、HbA1cは9.4。先生は、「すごい！頑張りましたね！」と笑顔で言われる。ちょっとだけの改善なのに、本当に喜んで下さいました。私は、褒められると乗るタイプです（笑い）。それから毎月、病院に行くのが楽しくなるほど数値が良くなっていきました。こんな経験は初めてでした。悪化した時も、来月はもつと良くなって先生に褒めてもらおうかな・・・という感じでした。1年後には、HbA1cは5.7まで下がりました。薬も減らせて・・全く驚きです。「三谷ファミリークリニック」に来れて本当に良かったと心からの感謝をしています。治療はまだまだ油断をしてはいけませんしこれからも続きますが、今までと違って明るく治療ができそうですし、笑顔の病院のスタッフの皆様にも助けられています。私も少しは頑張りました。今は、糖尿が良くなってきた以上に、体も丈夫になってきていると思います。そんな、患者としての、ちょっとした頑張りをお知らせできたら、そして糖尿病で長く苦しんでいる皆様のヒントになればと思います。

iPhone のアプリで糖尿病の運動のために役に立っているものを紹介

- ①体重記録 ②腹筋アプリ ③スクワット ④ランメーターなど(ジョギング記録など)

ありがとうございました！！糖質制限と運動がとても効果がありましたね。iPhone を上手に使いこなして日々の運動に役立てられてびっくりしましたので皆様にも紹介してくださいとお願いしました。GPS で何キロ歩いたか、速さなどもでるそうです・・私にはちんぶんかんぶん・・機械得意な方、是非お試しを！！（巽）

【外来担当医一覧 2012年5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)	翼	三谷	翼／三谷	翼	翼／三谷	三谷
午後(14:00-16:00)	翼(予約)		翼(予約)	翼(往診)	翼(予約) 三谷(往診)	
夜診(16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	