

気がつけば水無月！はっきりしないお天気が続くようですが、カラッといきましょう！

GWのせいでしょうか。五月が思いの外短く感じた方も多かったのではないですか。さて6月1日は衣更え、町を歩く中高生の服装も白く、明るくなっています。6月晦日には夏越の祓（なごしのはらえ）が行われます。この大祓は、罪や穢れを除き去るための行事で、夏越の祓では多くの神社で「茅の輪潜り（ちのわくぐり）」が行われます。氏子が茅草で作られた輪の中を左まわり、右まわり、左まわりと八の字に三回通って穢れを祓うものです。「備後国風土記」には茅の輪を腰につけて災厄から免れたとされます。茅の旺盛な生命力が神秘的な除災の力を有すると考えられたのですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

6月29日（金曜日）三谷外来休診（午前・夜診）
夜診は巽が代診します

6月30日（土曜日）休診（日本東洋医学会出席）

7月21日（土曜日）～28日（土曜日）

研修のため三谷、巽とも休診予定です

2. 糖尿病の足ケア（フットケア）月間です。

湿度の高い環境の5～6月は、糖尿病の方にとって、足白癬などの出やすい季節です。恒例のフットケアが始まっています。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。

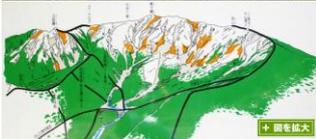
3. 新入職員が来られました！！

6月1日より待望の新人を迎えることができました。看護師の三上さんと事務の辻阪さんです。今は、コンピュータや検査機器の使い方を一生懸命勉強しておられます。お二人とも、このクリニックの患者さんで、ぜひ一緒にお仕事ができたいとおっしゃっていただきました。とっても嬉しいです。早速、自己紹介を次号でさせていただきますので、みなさんどうぞお楽しみに。

4. 市民講座で江部康二先生がお話しをされます。

今年の東洋医学会は京都で開催されますが、その市民講座（7月1日）で、クリニックの三周年記念講演会でもお話しいただいた高雄病院の江部康二先生が、糖質制限についてご講演されます。参加費は無料です。ふるってご参加ください。詳細についてはクリニックに掲示しています。

【ミタクリ歳時記 大山山開き】



♪ あなたが もしも 愛する人と 明日の光を 夢見ていたい
その時は 大山に行こう 北壁の厳しさが 二人に人生を 教えてくれる
そう 大山は 光が いっぱいだから そう 大山は 命が いっぱいだから ♪

6月2日・3日は鳥取県・大山の山開きです。本格的な夏山シーズンを迎え、シーズン中の安全を祈願して開催されます。前夜祭では、2000本のたいまつ行列が大神山神社奥宮から博労座（ばくろうざ）まで続き、参道は松明の光のウェーブに照らされます。翌早朝、大山頂上で夏山登山の安全祈願が行われます。ふもとの博労座ではフリーマーケットや、コンサートなどのイベントが開催されます。

ところで「大山」は何と読みますか？普通は「おおやま」ですね。「山」は、訓読みでは「やま」ですが、音読みでは「サン」、「セン」と読みますね。「サン」は漢音、「セン」は呉音です。呉音とは、仏教関係の語に多い漢字の音で、深い歴史を物語る象徴的な読み方です。日本で「山」を「セン」と読む山は全部で70ほど

ですが、そのほとんどが鳥取県と岡山県北部、そして島根県なのです。これは中国や朝鮮から伝わったものらしい・・・とすれば仏教伝来以後、この地で「セン」と読む民族が力をもって勢力を拡大していったに違いない・・・古代を知る手がかりがまたひとつ・・・鳥取県観光課および大山町役場の方、ありがとうございました。歳時記冒頭の歌詞は、大山賛歌の3番です。山開きの前夜祭ではかならず皆でこの歌を大合唱してから登りはじめます。とっても素敵な歌です。え？メロディーが知りたい・・・うーん、それでは・・・私が歌いましょう！

【欣子先生の診察室だより】



新年度が始まり、はや2ヶ月。引っ越し・卒業・入学・転勤・・・家族のライフスタイルの変化で、ひとりひとりが何かしらの影響を受けます。“生活に変化はありませんか?”とお聞きすることがありますがそういう環境の変化も体に影響するからです。ミタクリでは家族構成、生活スタイルなど詳しくお聞きすることで診断や治療を考えたいと思いますので、めんどくさいなあと思わず、お話しくださいね。

私はといえば・・・4月から娘のお弁当作りが始まりました。はじめは早起きに慣れず、そのうえ寒い日には豚のショウガ焼きの油が固まることも知らず、ずいぶんクリームがついてつらい毎日でした。(そのストレスで五十肩が悪化しているのかも・・・?)普通の食事をつくるのと弁当とでは勝手が違うでしょう?汁気の多いものは入れられないし、色も考えないといけない。「何でもいいけど、おいしいものを入れて欲しい」と言われましても・・・肉のしださんとこで「明日の弁当なにしよ?」といつも相談です。弁当作りは慣れていきそうですが、11時に寝ないと体の調子が悪くなるので、“しないといけないリスト”の何を捨てようか・・・“汚くても死なへんし!”とますます掃除がおろそかになっていきますね・・・!!

さて先月はお休みを頂いて糖尿病学会に勉強に行ってきました。今回の学会の“私的トピックス”は、「糖質制限食」が日本の糖尿病学会で“容認”されたことです。去年までは“認めない”との見解でしたので、大きく一歩前進したことになります。今回の学会のなかでの現時点でのコンセンサスとしては、1. どの食事療法を選ぶかは個々に決めなさい 2. 糖質制限はオプションの一つとして認める。あくまでも本流はカロリー制限である。3. 制限と言っても130g/日(だいたいおかず+ごはんお茶碗半分)をめやすにすること、の3つです。やはりADA(米国糖尿病学会)が2008年以降、糖質制限をカロリー制限と同等の効果があると認め、今年の2月には糖質制限に関する系統的なレビューを発表したのが大きく影響しています。これまで糖尿病の患者さんを診療されている、特に専門医といわれる先生方からは、否定的に扱われてきましたがやっと光がみえてきました。当院では一昨年に江部康二先生にお越し頂き、糖質制限のお話を聞く機会をもち、診察室での手応えを感じていましたので喜びもひときわです。もちろん、糖質制限がすべてのかたに有効なわけではありませんし、してはいけない方もあります。体重の管理・運動をおろそかにもできません。当院では個々人の病気の背景やライフスタイル、ひいてはどう生きたいかをお聞きしながらQOLも大事にしてよりベターな治療法を提案しますのでこれからも安心してご相談くださいね。

【外来担当医一覧 2012年6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	