

~ミタクリ通信~

2012年8月号

2012年8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 FAX 072-260-1603

暑中お見舞い～残暑お見舞いへ それにしても熱帯夜が続きますね 立秋はどこに？



8月は1日のP.L.の花火大会を皮切りに、全国各地で涼を求めてうつくしい打ち上げ花火が開催されます。記録では、東京・両国の花火が最古となっています。享保17年（1732）の大飢餓で多くの民が餓え、疫病が流行し、多大な被害が出ました。幕府（八代将軍吉宗）は、翌年5月28日（旧暦）犠牲となった人々の鎮魂と悪病退散を祈り、隅田川（大川）で水神祭を行いました。この時に、両国橋周辺の料理屋が許可を得て花火を上げたことが由来とされています。4日は、なにわ淀川花火大会ですが、堺市では11日（土）に「真夏の花火ファンタジー」が、緑のミュージアム・ハーベストの丘で開催されます。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

8月31日（金曜日）午前午後異休診（三谷は通常通り）

* 尚、お盆期間中のお休みはありません。

2. 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。また、堺市在住の方は負担なしで受けることが出来ます。ご希望の方に容器をお渡ししていますので、お気軽にお問い合わせくださいね。

3. 川柳コーナー

今月はコントをいただきました。我乱堂さんの作です。

わたしはいしや（や）です

かこうがんですか？

げんぶがんですか？

あんざんがんですか？

みんな「がん」の話ですね！

えっ！ ???

【ミタクリ歳時記 今回はチベット青藏鉄道の巻！】



7月はクリニックスタート以来初めての長期休暇をいただいて、チベット医学の研修に行ってきました。皆さんのご理解があってこそ、こういった長期研修に参加できたことを感謝いたします。私は、その中で青海省の西寧（せいねい）からチベット自治区の拉薩（らさ）まで乗車した青藏鉄道についてお話ししたいと思います。24日（火）夕刻の西寧西駅は人人人・・・でごった返していました。厳しいパスポートコントロール、しかも研修グループのメンバーはバラバラに乗車せざるを得ず、寝台のコンパートメントにポツンと座っていました。ただ、550kmにも及ぶ永久凍土地帯、最高地点が海拔5,072mの唐古拉（タンラ）峠、そして夢にまでみたチベットの拉薩・・・これから目の前に拡がるであろう光景に想いを馳せながら寝台車の心地よい揺れに身を任せているうちに眠っていました。翌朝、向かいの席は大連から来たという女性のグループ、何でも日本関連の企業に勤めていたとかで日本語はペラペラで、中国語しか出来ない方々と私を結びつけてくれる通訳の役割を果たしてくださった。ある女性は、息子さんのところに行く途中、息子さん自らが高山病対策の紅景天（こうけいてん）の根っこを裁断・乾燥させたものを煎じてポットに入れてもっておられた。ニコニコと私にも勧めてくださいり、その薫り高いお茶（お茶）で高山病知らず・・・おれに皆さんの血中の酸素濃度を測ってあげました。あらためて「これは薬草なんですよ」という特別な意識ではなく、ごく普通に人々の中に薬草（生薬）が根づいていることを実感しました。その後も景色を眺めながら、崑崙山脈などいろんなことを教えていただききました。人と人とのふれあい、家族の絆、そして薬草の力、暖かい車中になりました。

【欣子先生の診察室だより チベット医学研修日記】



毎日暑いですね～さすがに脱水で点滴が必要な患者さんが、ちらほら見られるようになりました。一方、脱水にならないようにとせっせと冷たい飲み物で内蔵をひやしすぎて体調を崩される方もみえます。節電も大切かもしれません、我慢しないでエアコンや扇風機を上手に使いましょう。“ドライで28度”。でも冷飲食で内蔵を冷やすことは夏ばてにつながりますから控えましょう。

さて、先月は長いお休みを頂いてチベットに薬草研修にいってきました。3000mから4000mあたりの高原で薬になる草を観察し、民家で現地の食事も頂き、チベット医科大学の施設見学や先生がたとの交流もありと刺激的な9日間でした。

チベット医学博物館での休憩時、飲み物を頂いたのです。甘くてあたたかい・・これはなんですか？とおたずねすると「お湯です」とこともなげに言われました。北京空港でビールを頼んだときも「普通ですか？冷たいですか？」といわれて「普通のを」と頼んだら、常温のビールが普通！に出てきたのにも驚きましたけど、冷飲食は体に悪いという感覚が当たり前のように根づいていることは、とても良いことだなあと感じました。今回高地順応のための時間は十分にあったのですが、ラサで温度差のため（日中日差しがあれば半袖、なければフリースが必要なほど寒い）またしても、風邪をひいてしました。どうやら副鼻腔炎の

ようで鼻汁と頭痛と熱感があります。これはチャンス！！とチベット医学のクリニックで診察してもらいました。脈診と問診で「温度差で頭から虫が入った。薬を3日分だから、油物・コーヒー・果物・甘い物は取らないように」といわれ、写真の薬を頂きました。朝昼晩、違う薬なんですよ。チベットの薬はたくさんの種類の生薬を細かく碎いた散剤（粉薬）が多く、昼のだけが煎じて飲むものでした。味は・・漢方薬を飲み慣れているので飲みにくいとかはなかったのだけど、食事を制限されたのがつらかった！自分ではそんなに食べ物に執着ないつもりでしたが制限されると食べたくなる・・患者さんの気持ちがよくわかる3日間でした。

奥深いチベット医学についてはなかなかこの紙面で語り尽くせないので、日本でただ一人チベット医の資格をとられた小川康先生に一度お越し頂いてお話していただく予定ですのでどうぞ乞うご期待！！

最後に、チベットでは“アムチ（チベットの医師のこと）と患者は前世の縁（えにし）”と言って医者の悪口は言わないそうです（う、うらやましい・・！！）・・皆さんと私たちはどこかでつながっていたかも、と思うとなんかうれしくなりました！

【外来担当医一覧 2012年8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)	異	三谷	異／三谷	異	異／三谷	三谷
午 後 (14:00-16:00)	異（予約）	異（往診）	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	