

稲妻が走れば、すぐに避難しましょう 亜熱帯日本にもようやく秋の気配です

♪ 誰かさんが 誰かさんが 誰かさんが見つけた 小さい秋 小さい秋 小さい秋見つけた ♪ 昼間は相変わらずの暑さです。今日も、堺は晴れているのに、大雨警報が近畿のあちこちに発令され、亜熱帯のスコールの思い出につながります。しかし、ふと気がつく朝夕の気温はずいぶん落ち着いてきました。耳をすませば賑やかな虫の声・・・この季節になると、女性の自我を尊重し自立を詠った竹下しづの女の句が思い浮かびます。「今宵今年のおつれさせ虫啼き出づる。つづれさせ虫今夜々とつづれさせ。虫の音をつづれさせなど聴きしは誰ぞ。」とあるように、「つづれさせ」は虫の音の代表的な表現です。忙しい一日を終え、今宵は少し照明を暗くし、静かに虫の音に身を委ね、ゆったりと過ごしたいものです。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

9月の診療日の変更はありません。

10月5日(金曜日)6日(土曜日)は、例年通り鳳のたんじりに伴うお休みです。全面的に協力し、休診いたします。

2. 9月も引き続いて、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。近年、私たちの健康をむしばむ大腸ガンが増加しています。この機会をチャンスととらえ、是非ご利用下さい。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。

3. インフルエンザワクチン Q&A

今年のインフルエンザワクチンにも、以前「新型ワクチン」と呼ばれたブタインフルエンザ(H1N1)が組み込まれています。昨年と同様1本のワクチン接種で済みます。

Q1: いつから接種できますか?

A: 現在、医師会からの連絡待ちです。詳細がわかり次第、クリニックに掲示いたします。尚、昨年は10月21日から開始しました。

Q2: 接種回数は?

A: 13歳未満の方は2回、13歳以上の方は1回です。

【ミタクリ歳時記】



秋の味覚は、柿や梨をはじめいろいろな果物、私たちの食卓からは遠くなった松茸、そしてサンマに代表されます。また「納豆」のおいしい季節です。大豆を水にひたし、柔らかく煮たものを稲わらにつつんで一昼夜、温室(40-50℃)に入れておきますと、納豆菌によって醗酵をおこし、糸をひくようになります。大豆の煮豆は、消化のよいものではありませんが、納豆にしますと消化が良いだけでなく、他の食物の消化を助け、栄養的にも価値の高いものです。お寺の台所を納所(なっしょ)

とよびますが、僧家の台所でつくられたため納豆と名づけられた、という説があります。納豆には消化を助けるだけでなく、解毒作用もあります。漢方では、納豆の干したものを香豉(こうじ)といって、消炎・解熱、健胃剤として用い、イライラ感があり、のどや胸がつまりを訴える病人さんに、クチナシの実とともに煎じて与えます。鎮静作用もあるわけですね。京の禅寺(天龍寺、大徳寺など)で作られている寺納豆は「豉(し)」とよばれるもので、こうじによって醗酵させたものをさらに塩水につけておき、乾燥させたもので一年はもちます。日常の食物である糸ひき納豆は、いわばこの寺納豆のインスタント食品です。京都色の強いなかで残されてきた寺納豆、他方、料理の手間が省け、簡単に栄養価の高い糸ひき納豆が、江戸を中心に関東で広まったことは「食物と社会」を考える上で興味深いものがあります。納豆の食べ方は、しょうゆだけでよく混ぜてもおいしいものですが、好みに応じて、辛子、ネギ、青のり、大根おろし、卵黄などを混ぜるとまた格別です。みそ汁に、大根、ゴボウ、人参、豆腐などをきぎんで入れて煮たものに、すりつぶした納豆を加えたものもいいですね。青空が広がったさわやかな秋の気候は食欲をそそります。いろいろな食品が豊富に出まわりますが、腹八分を忘れずに、そして栄養豊富な納豆も、ほどよくいただきます。

【欣子先生の診察室だより チベット医学研修日記 その2】



「この夏は本当に暑かったですね～」と毎年言っているようですが、往診が増えて外に出る機会が多くなったので、今年は本当に暑さがこたえました。みなさん夏ばて大丈夫ですか？さて“チベット第二弾ないの？”との声を頂きました。今回は高山病についてです。

今回の研修のトピックスの一つは青蔵鉄道です。西寧（せいねい）（標高2250m）から拉薩（ラサ）に向かう24時間かけての列車での移動、その間に5072mの峠越えをはじめ平均標高3700mを走ります。私たちは4000mあたりをトレッキングしながら自生の薬草を観察しますから、高山病を意識する必要があります。高山病は標高が高くなると気圧が下がり、1回の呼吸で取り込める酸素量が少なくなることで起こる酸欠症状です。西寧で高地順応しましたが、やはり4000mを超えると歩くときに息が切れしました。日本では100%近い血中酸素飽和度が80%台に下がりますし、列車でも酸素が吸える用意がしてあります。でも高山病は、普段日本で普通に診療している限り、理屈はわかっているにもかかわらず診察することはありません。旅行社から「高山病と高所での対応について」という冊子をいただきましたので興味深く読みました。中でも“初期症状”のところで気がついたことがあります。＜初期症状＞頭痛、食欲不振、咳・痰、疲労感、不眠、麻酔作用（昼間に眠たくなる、あくび）、むくみ、放屁（お

あくび）、むくみ、放屁（おなかが張る）、胸の圧迫感（息を吸っても胸がふくらむ気がしない）・・・どうですか？ミタクリでも同じような患者さんが多いのです。横隔膜のあたりがカチカチでおなかの診察の間もほとんど動かない。胸式で浅い浅い呼吸をしています。「息吸いにくくないですか？」と聞くと「そうなんです！ときどき、自分でも息が止まっていることに気づくし、息が吸えなかったり胸がつまったりするんです！！」。「息をつめて」という言葉がぴったり、考えごとをしてる時、緊張している時、息は止まっていますよね。深呼吸できないですよね。そう、平地でもストレスが多い人は酸欠になっていて高山病の初期症状のような症状を起こしているんじゃないかしら？（あくまでも私の考えです）じゃあ治療法はなんでしょう？まず深呼吸です。とにかくたくさん酸素を取り込むことです。腹式呼吸はたくさんの換気ができるからです。本当の治療は緊張を引き起こす考え方を変えることですが、これはまたの機会に・・・

青蔵鉄道で同席した中国人のおばあさんが、チベット在の息子が掘って送ってくれた紅景天（高山病対策の薬草）の煎じ薬をずっと飲みつづけながらおしゃべりしていました。高山病対策として、日中寝るのは厳禁で水分補給と深呼吸、おしゃべりしたり笑ったりすると酸素をしっかり取り込むので、おばあさんの行動は理にかなっているわけです。私たちにも紅景天をおすそ分けしてくれました。北京空港で購入した物とちがってえぐみがなく飲みやすいものでした。こちらは酸素飽和度を測るパルスオキシメーターを持参していたことが周囲に知れて、“測ってくれ～”と列車の中では大人気。高山病対策で思わぬ日中交流のひとつでした。

【外来担当医一覧 2012年9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	