

天高く、馬肥ゆる秋。空を見上げて下さい。いわし雲がみごとですね。

暑さ寒さも彼岸まで、といわれていますが、今年は実感できましたね。朝夕の冷え込みに対する準備は大丈夫ですか。ひょっとして、まだ夏の格好で寝ていませんか？外来では、早くもカゼの方が増えてきましたよ。いつもお話しさせていただいてますが、「昼は昼らしく（活動して）、夜は夜らしく（ゆっくり休みましょう）」が基本です。秋分の日、日の入りは6時10分でした。これから冬至まで夜が長くなります。黄帝内経・素問「四氣調神論」にはこう書かれています。『秋は、「収斂」の季節です。農作物が収穫され、大地には強い風が吹きます。鶏を見習って、早寝早起きが求められます。これができなければ、「肺」が傷み、冬に下痢がちとなります。』動から静へ、今年は「閉藏」の季節・冬の支度を考える秋としましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

10月5日（金曜日）6日（土曜日）は、例年通り鳳のだんじりに伴うお休みです。ミタクリも、全面的に協力し、休診にいたします。

2. 川柳コーナー

笑顔あり 師のことばに 金がある
（1さん）
衣すれの 音に目覚める 風寝かな
（夢かも？古希爺さん）
床すれが できるほど 本を 寝て読む
（寝たきり老人 古希爺さん）

3. インフルエンザワクチンのこと

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。昨年同様1本のワクチン接種で済みます。予約のことなど受付窓口にお問い合わせ下さい。

4. ミタクリ文庫

待合室の本棚は、患者さんから寄贈された「文庫」なんです。この間、何人もの方が「この本、先生のところに合いそうやから！」と持ってきて下さいました。待っていた期間（申し訳ありません）も、質の高い時間を過ごしていただければ、と思っています。

【ミタクリ歳時記】



旧暦十月は、全国の八百万(やおよろず)の神々が島根県・出雲の国に集まる月です。この伝承は、平安時代末の「奥義抄（おうぎしょう）」以来様々な資料に記されています。神々は出雲大社や佐太神社などに集まれ、酒造りや、縁結びについて合議されると伝えられています。他国では神無月と呼ばれていますが、出雲の国では神在月と呼び、国譲り神話の舞台である稲佐の浜で、神々をお迎えする神迎神事（カテラスオオミカミへの国譲り（みむかえしんじ））が行われます。この神事は、オオクニヌシノミコトからアマテラ（めみま）あなたがお治めください。これからは、私は隠退して幽（かく）れたる神事を治めましょう」と申されたという記録があります。この「幽れたる神事」は、目には見えない縁を結ぶこと、それを治めることはその「神事」について全国から神々をお迎えして会議をなさるといふ信仰が生まれたと考えられます。人と人の縁を結ぶことが、男女の縁を結ぶに特化され、出雲大社は幸せな結婚生活を願う人々であふれています。今年は古事記が編纂されて1300年です。古事記・日本書紀については多様な考え方がありますが、こういった書物を縦糸に、そして「出雲風土記」を横糸にして歴史をみると、これまで神話ととらえられたお話が、にわかに具体的な歴史の一場面とイメージできるのではないのでしょうか。斐川町・荒神谷遺跡で大量の銅剣・銅鐸・銅矛が出土していること、出雲大社で発掘された勾玉（まがたま）が糸魚川のも的一致することは何を物語っているのでしょうか。こういった事実から、風土記に書かれている国引きのお話は、出雲が当時の中国・朝鮮半島や東北・北陸地方と活発な交易があったと考えられます。古事記の「やまたのおろちのお話」も、奥出雲に拠点をおく当時の製鉄技術者集団の行き来という観点でみていくと、当時の出雲の人々の生活がイキイキとみえてくるようです。

【欣子先生の診察室だより】



先日患者さんからおもしろい言葉を教えて頂きました。「年いったらな、“きょういく”と“きょうよう”が大事やねん。」「?」「“きょういくところ”と“きょうのようじ”」「なるほど!!」

その後、午後の往診先で、左半身麻痺の患者さんが「今日な、主人が腰痛いって言うから温灸したってん。右手は使えるから。こんな私でもおらんかったらこの人、生きられへんわ!!」と言うとご主人も「ほんまや!おらんかったら困る!」と大笑い。聞きかじりの先ほどの言葉の話をして「ほんま“きょうのようじ”大事やな

あ!毎日したってや!」ほんとに素敵なお夫婦の空間でほっこりした気持ちにさせてもらいました。そんな彼女も1・2ヶ月前には「もうこんなやつたら死んだ方がましや!」と暗い顔をしてたのに・・・です。人の役に立つということがどんなに励みになるかなんです。

よく高齢の方がおっしゃいます。「長生きしすぎた・・・子供らに迷惑かけて申し訳ない・・・はよ死にたい・・・動けなくなったら生きとっても意味がない・・・」泣き出す方も、薬をいっぱい飲んで死のうとする方もおられました。そんな方にどう声をかけていいのか。「いままでいっぱい世話してきてんから、お世話してもらっても罰あたらんよ。」「誰でも必ずあの世にはいけるから。心配せんでも。順番待ちですよ。」「死ぬまでがんばって生きましよう。」自分なりに精一杯考えたつもりなのですが、もうひとつピンとこない。そのうち認知症が始まるとある意味、救われます。大事なことも忘れませんが、つらいことも忘れられます。物忘れは長生きのご褒美ではないかと思うくらいです。しかし認知症がなく、人の役にたてるという実感も全く持てないほど老いたり障害をもったときには実際どうでしょう?

そんなとき、こんな文章を見つけました。“・・・私が車いすで道を通るとたくさんの見知らぬ人が声を掛けてくれた。・・・(中略)・・・憐れみ?そう一言でいい表そうとすれば、自分の脚で歩けない人に対する同情、哀れみの気持ちが会う人に動くのであろう。しかしそれは弱き者に対する純粋な愛の心でもあるはずである。私は自分の脚で歩く能力を失って、そのかわりに見知らぬ人の心の中に愛を目覚めさせる力を得たのである。私の状態がもっと悪くなれば、私はもっと大きな力を持つようになるのであろう。このとき私は瞬間的に気づいた。無限小は無限大である。”

(柳澤桂子「意識の進化とDNA」) 科学者として活躍されていたさなか、難病のために研究を中断せざるを得なくなった上に自分ひとりでは動けなくなり、電動車いすで移動されていたときの話です。老いたり障害を持つことは家族や周りの人に大きな力をあたえる＝役に立つとおもえませんか?みんないつかは通る道です。“無限小は無限大” 大事にしたい言葉だと思いました。

【外来担当医一覧 2012年10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	