



# ～ミタクリ通信～ 2011年12月号

2011年12月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・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

**師走を迎えました。それにしたら、ちょっと暖かすぎるね・・・でも油断は禁物ですよ。**

なかなか紅葉が色づかないままに師走を迎えました。11月は記録的な暖かさでしたので、ちょっと戸惑いますね。大阪管区气象台によりますと、12月のはじめは、降水量は平年より多い見込みですが、最高気温、最低気温ともに平年並か平年より高い見込みといわれています。ただ1日は寒くなるという予報です。冬支度をいったんしたけれど、なんとなく薄着で過ごしてしまってる、そのうち寒波に見舞われてかぜをひいちゃった・・・にならないようにしたいものです。忘年会のはしごの方も多いでしょうし、家の片付け、年賀状書きなど、なにかと慌ただしい毎日が予想されます。楽しいことに夢中になって、養生が「お留守」にならないようにお願いしますね。

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更

12月6日（火曜日）午前 三谷外来 休診  
巽による代診となります

1月16日（月曜日）午前・午後 巽外来 休診  
三谷による代診となります

年末年始は12月30日（金曜日）から1月3日（火曜日）までお休みさせていただきます。29日（木曜日）は午前診だけです、お薬が途切れないようにお気をつけ下さいね。

## 【ミタクリ歳時記 なべを囲む】

北風が吹き出すと、あったかい食物が恋しくなります。こういった寒い時期のなべ物は、栄養学的にポイントが高く、和気あいあいとした雰囲気があります。世界を見渡しても、日本ほどなべ料理の種類が多い国はありません。スキヤキ（肉・さかな）、チリ、水だし、チャンコ、ポタンなべ、うどんすき、オデンなどなど。こうした料理は、江戸中期以後のものですが、季節の材料が上手に生かされています。いろりを囲んで、一家だんらんの食生活から生まれたものです。また古くは、個人のお膳（ぜん）で食べる習慣が、新しい食卓の出現によってテーブルを囲んで食べる形式となり、そこから生まれた料理という考え方もあります。

冬は夏に比べますと、陰気が強くなり、活動性が低下して「静的」になります。ここで、食物によって陽気を与えることが健康につながります。また、動物性食品は陽気が強く、体を温める力が強いといわれます。魚すきでは、魚肉エキスが野菜のなかに入りますから、陰性の野菜も陽性に変わります。塩分をきかすことも、全体を陽性にします。古書に「春は酸味、夏は苦味、秋に辛味、冬は塩味よし」といわれますように、冬の寒気に対応するには、塩分は必要だったわけです。そして料理は「甘（かん）を以って調和する」とあります。甘は、あまいでなく、うまいです。季節の変化にあわせて「うまい」味を食べることは、何よりの健康法です。なべ料理にも砂糖をどっさり入れて、あまくこしらえ、野菜、豆腐そのものの味が失われる傾向には閉口します。一つのなべを囲みながら、材料の煮えてくるのを、語り合いながら待つのは楽しいものです。なべには薬味が大切で、具をさらえた後は、煮汁で雑炊（ぞうすい）をつくりまします。「生命は食なり」といって、食物養生が見直されています。食物療法は、本来的にこれを食べてはいけない、という「制限」でなく、楽しく食事をするに通ずるものです。つまり「気をめぐらせる」ことにつながります。なべ料理は、それぞれの材料の協力作用（シナジウム）によって、全く新しい「味」をつくりまします。この味つけは、漢方の煎（せん）じ薬の薬効に似ています。皆様のご家庭で、おいしい家庭の味をつくってくださいね。

## 【川柳投稿コーナー】

Fさんの作 味わいがあります

オシドリが 恋の相手を 速い居り  
糖尿病 ボジョレヌーボー 無関係  
かえるさん 対照的な二つの句ですね

良き夢の 明日は続きが 楽しみだ  
過ぎし日の 思いは最後の 同窓会

我乱堂さん ありがとうございます

妻帰り 私のお昼 機内食

誰ですか、この川柳は？

柿食えば A1cが 上がります

【欣子先生の診察室だより】



もう師走なのにまだ暖かい日もあったり変な年ですね。でもさすがにこの季節、血圧も上がってきます。そして乾燥肌でかゆみを訴える方が増えてきました。背中のお聴診をすると掻き傷がいっぱい。粉をふいたようになっている方もみえます。かゆいからとお風呂でゴシゴシするのは厳禁。できれば石けんの使用も控えてください。ヨモギなどの保湿成分の入浴剤を利用していきましょう。そうそう、電気毛布も乾燥の原因になります。特に敷電気毛布は容赦なく体の水分を奪っていきます。

乾燥肌だけですめばいいですが、血液が濃縮されて脳梗塞や心筋梗塞の原因になることもありますので注意してください。朝起きたときにのどがカラカラの場合は要注意。腰から下だけにするとか、タイマーにするとか、工夫が必要です。私はねるまえに布団乾燥機で暖めておくようにして、あとはどうしても寒いときだけアンカでしのいでいますよ。

あと、気になるのは低温やけど。ニュースに書いても毎年一人は必ず起こします。使い捨てカイロを張ったまま居眠りが一番多いパターンです。温度は低くても時間が長いので結構深く、治りにくいのです。今年は節電で湯たんぽが売れているとかで使われるときは気をつけてください。とくに糖尿病で足がしびれている人は温度がわかりにくいので要注意です。

受付の下のポスターで質問して下さる方が増えてうれしいのですが、この時期発見されやすいのは閉塞性動脈硬化症という足の血管の動脈硬化です。先月だけで3人の方に見つかって病院に紹介させていただきました。ただの冷え性ではなく、足先の色が悪くなったり、痛みがあったり、歩くと痛みが出て休憩するとまた歩ける（間欠性跛行といいます）といった症状が特徴です。足の脈をみたり血管年齢を測る検査をし、怪しいとなれば大きな病院で詳しい検査が必要です。気になる方はおたずねください。

【シリーズ 幸山弘子の・・・いっちょ粒焼いたるか】



いやあ、気温の変化に身体も畑もついていきませんよ。師走というのに寒くないと、虫が大発生しちゃいます。おかげで、はくさいは穴ぼこだらけ・・・でもね、この穴ぼこだらけのお野菜でも（だからこそ）、私にかかるとおいしく？食べれるんです。何でも愛情です。ダイコン、キャベツ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、白ネギ・・・ああ、ほうれん草も植えたいけれど、場所がもうないわ・・・。いまは春物のたまねぎを植えています。お楽しみに！

【外来担当医一覧 2011年12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)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異(予約)		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	