

夏は終わりましたよ、ともいえないか・・・でも、そこここに秋の気配が感じられます。

9月1日、刻々と変わる台風12号情報に注目しながら過ごしています。二百十日とはよくいったものですが、久しぶりに実感します。関東への上陸が懸念されていましたが、少しずつ方向を変えて近畿地方から四国を伺っています。自転車の歩みなので、暴風雨圏内の時間が長そうですね。さて、秋台風が通過すると、一気に秋に向かいます。「天高く・・・」といきますでしょうか。クリニックのある鳳のまちの方々は、だんじりに向けての練習に余念がありません。威勢のいいかけ声とともに商店街を駆け抜けておられます。がんばって！

【ニュース】

1. 9月の診療の変更はありません。10月は、
10月7日（金曜日）8日（土曜日） 休診
日曜、月曜が連休ですので、4日間のお休みになります。早めにお薬の数の確認をお願いします。

2. 今年のインフルエンザワクチンの見通し

例年通り、10月よりインフルエンザワクチンの予防接種を行います。ワクチン自体は分量が確保され、不足に陥ることはないという見通しを医師会が発表しています。助成等、詳細がわかり次第ご連絡しますが、まずは窓口で予約をお願いします。

【ミタクリ歳時記 秋を迎えて】



大阪や京都では八月二十三、四日に地蔵盆がおこなわれ、それぞれの町内ごとに地蔵さんを壇に飾り、香華、餅、いも、南瓜、西瓜、ほおずきなどを供えます。亜熱帯気候となった今ではちょっと違うかもしれませんが、かつては地蔵盆が終わると、残暑はまだ厳しいにしても秋が足早にやってきました。秋の空は高く、さわやかな大気が身体にせまってくる感じです。夜はだんだんと長くなり、昼が短くなります。夏の間落ちていた食欲も次第に増してきます。しかし「少食は長生きのしるし」「腹八分に医者いらず」といわれるように、過食には十分気をつけましょう。一方、秋の静かな気配は、気持ちをかえって動揺させることが多いといわれます。ゆったりと静かに気分をおさえ、安定させることが大切です。ややもすると、焦ったり、気ぜわしくなりがちですから、深呼吸（あるいはを腹式呼吸）をくりかえすことによって、肺気もひきしめる必要があります。こうした養生を怠っていると、秋から冬にかけてカゼをひきやすくなります。しょっちゅうカゼをひいてしまいます、という方は、秋から十分に節制し、皮膚を鍛えておくことが大切です。しかし、こうした養生法には個人差があります。こうでなければいけない、と固定的に考えず、自分にみあった方法を体得することが大切と考えます。一人一人、まわりの自然環境や社会、そして体質も異なるわけですから、健康法は柔軟に捉えることがもっとも大切だと考えます。俗に「馬鹿の一つおぼえ」といわれるように、一つのことだけにこだわりすぎ、それだけを後生大事に実行することになり、決して賢明といえないでしょう。「養生に身がやせる」ということわざもあるくらいです。ただし、養生（あるいは健康法）は三日坊主では全く意味がなく、常に適度な緊張と刺激とを身体に与え続ける必要があります。要するに、ああ生きているなあという喜びを、さらに充実させようとする生活態度そのものといえますね。

【川柳投稿コーナー】

あなた誰 私は誰？ 遠い空

案外しあわせなひとときのかもしれないね

親と子は 針と糸で 同じ道

けんかするのは 相手を思いやつのことですね

病むも又 生かされている 証しかな

こんな風にゆったりとしたきもちで療養しましょうね

食卓に キャットフードが 並んでる！

ネコちゃんも家族の一員 楽しく共同生活を楽しみましょう

君のいのちは いつも 君だけを 愛してる（加島祥造）

自分を大事にしなくてどうするの？ 自分の身体への慈しみ、おもしろい、大切にしたいですね

【欣子先生の診察室便り ホット！なお便りです】



この夏はみなさんどのように過ごされましたでしょうか？診察室ではそういえば冷えの訴えで漢方を求めてこられる女性が少なかったように思います。クーラーで冷えて冷えてと言う方に去年は足浴をおすすめした記憶があるのですが今年は全くというほど無し。代わりに冷たいものの飲み過ぎで胃腸を壊したり、あせもの訴えが多かった様におもいます。節電を意識してクーラー控えめの影響が医療にも現れています。

私はといえば・・・実は最近、婦人科通いをしています。いわゆる“更年期”というやつです。誰でもが通る道のりなので一度しっかり体験してみようと漢方も飲まずにこの夏過ごしてみました。本当につらかった。ホットフラッシュといって突然かあっと顔が熱くなる、汗が出るといった症状がでます。脳は一生懸命卵巣に応援を送るのですが卵巣はサボっていつこうにホルモンを出さない・・・それが更年期のしくみです。生理もうめんどうくさいし、はやくあがっちゃえと思うのですが、婦人科の先生曰く、これも体のお掃除ですからもうちょっとあったほうがいい、らしいのです。たしかに閉経してしまうと骨がもろくなる、動脈硬化がすすむなど体にも変化が起こってきます。しかし！冬場は我慢ができたのですが、この暑さでのホットフラッシュは耐えられないものがあります。診察室ではエアコンをつけたり消したり・・・省エネなんてどうでもええ！です。みなさんには診察の手が冷たかったり熱かったり、診察室がむっとしていたり寒すぎたり、いろいろご迷惑をおかけしますがどうぞ私におつきあいください。

医者になった20才代は、一日働いた後に当直して次の日も夜診で午後9時まわっても平気でした。先輩の先生が“当直しんどい”というのが理解できなかったぐらいです。それが30代になって出産して、当直どころか日直に日曜日にでていくのもしんどくなって・・・。男の先生に迷惑かけたくない、負けたくない、と思いつつも体が言うことをきかないのです。40すぎたころから目が見にくい、しみ・白髪が増える、そしてこのホットフラッシュ・・・階段を一段一段上がっていくように老いというものを日々感じます。

これをネガティブにとらえると単なる老化ですが、ポジティブにとらえると・・・進化と考えましょうか。以前、ある学会である有名な男性の医師が“男は365日同じ体調ですからね！！”と言われたのを聞いて、目からウロコが落ちました。女は毎月ホルモンの変動があり、月の半分ぐらいは気分が悪い。その上妊娠・出産。同じ土俵で頑張ったってどだい無理なんですよ。それならば女にしかわからないことを、女でしかできないことを考えた方が得策。いまや仕事の苦勞も、子育ての苦勞も共感できるようになりつつあります。いま更年期を経験し、これから本格化する老いも体験し、どんどん私は進化していきます。“アンチ”エイジングではなくヘルシーエイジングのなかで有益な情報をお伝えしていきますね。

【外来担当医一覧 2011年9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	