

## 今年梅雨明けが早く、6月以降厳しい暑さです。体力を温存して過ごしましょう！

先月25日、気象庁は8月からの3ヶ月予報を発表しました。それによりますと、フィリピン東方の対流活動が活発化する影響などで、日本上空の偏西風が北寄りになって暖かい空気がたまりやすくなるとのこと。8月の気温は平年並みですが、西日本では特に9月の気温が高く、残暑が厳しくなるとのこと。たださえ暑い夏のはじまりが早かったわけですから、身体に溜まった疲労はいつもより多いとみていいでしょう。「鍛える」というよりも、体力を温存して長～い夏を乗り切ろう、という発想が大事だと思います。お昼寝もいいですよ。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

8月15日（月曜日） 巽外来 休診

8月26日（金曜日） 三谷外来 夜診のみ休診  
（巽が夜診の代診を務めます）

- #### 2. 7月に続いて8月も大腸ガン検診月間です
- 便の検査だけで大腸ガンの検査が簡単にできます。特に、堺市在住の65才以上の方は負担がありません。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。

### 【川柳投稿コーナー】

アナログの 死を見とどける 午後0時

7月24日はTVアナログ放送の最終日でしたね。

おめでたと 思っていたら 食べ過ぎだ(まるちゃん)

ぬか喜びに終わったわけですが、まだまだこれからですよ

石頭 つける薬の ないあたま (我乱堂さん)

いえいえ やわらかあたまの我乱堂さんからいっぱいヒントもらってます

県人会 心が和(なご)む 広島弁

みんな連(つろ)うて また来んさいよ

とびかうことばに癒されますね 大切にしたい文化です

おはようと 見える友人 大切に (かえるさん)

にこっと笑って「おはよう」から いい一日が始まります

### 【ミタクリ歳時記 夏の養生 その2】



夏バテ、といわれますように、盛夏の頃は疲れやすい時期ですが、黄帝内経・素問に、夏の養生法が次のように書かれています。「夏は草も木も繁茂し、花も咲く季節です。この季節は、朝はできるだけ早く起き、日が沈めば（暗くなれば）寝るようにしましょう。昼寝なども大切です（先に書きましたね）。また太陽の光にあたるのを嫌って、日陰で涼を求めるだけではいけません。夏はすべてのものが成長する季節ですから、心も身体ものびのびとさせることが大切です。気持ちがうじうじと内にこもるようではいけません。

大いに汗を出す方がいいでしょう。夏の気候に合わせた身体づくりをしないと、秋になってから余力がなくなってしまう、秋冷の気候に対応できなくて、病気を起こすこととなりますよ。」

私たちは、「寒さ」に対する慣れより、「暑さ」に対する慣れの方が、はるかに難しいといわれます。そのために、汗腺が開いて発汗が起り、同時に発汗に見合った水分と塩分の補給が必要になります。昔ながらの梅干しは、古く室町時代から一般に食品として食べられるようになったといわれています。そして、朝、梅干しと熱い番茶を飲むことが、いわゆる暑気あたりに効果があると信じられてきました。「梅はその日の難のがれ」といわれ、みんな盛んに食べていたようです。梅干しには整腸作用がありますが、含まれているクエン酸と塩分が夏の身体の代謝に有効に働き、病気の予防になったのでしょう。梅肉エキスや梅酢は、ウイルス性胃腸炎などの下痢に効くことは昔からよく知られていますが、最近では西洋医学の進歩からか、こういったものを作る家庭は少なくなりました。梅酒は夏期の清涼飲料として水でうすめて飲まれています。よいものですが、さらににがり塩を少し入れるともっと身体にいいでしょう。

## 【ゆっくり入浴でほっこりと！】



夏にシャワーを浴びたり、入浴するのは気持ちのいいものです。沐浴（もくよく）には温浴と水浴があり、いずれも血のめぐりを良くし、代謝を高めます。筋肉の緊張をゆるめ、精神的には鎮静作用もあります。暑い時期は、適度に汗を流すことが大切ですが、このためにも入浴は必要です。この場合、ミカンの皮（註1）を入れるとか、イチジクの葉（註2）を入れる

ると血のめぐりはさらによくなり、神経痛やリウマチ、胃腸病により効果があります。汗をかくと、塩分が皮膚にべたっとついて体内の熱が十分に発散出来ません。だからこれを洗い流す入浴は気持ちがいいわけです。ユズ湯とかショウブ湯は、皮膚を刺激して毛細血管を広げますので、決して冬至やサツキに特有ではなく、夏こそいいわけです。反対に、塩湯（しおゆ）は湯上がりの皮膚に塩分がついて熱の発散をさまたげます。シオ湯はあくまでも冬のものです。

行水は、元来は潔斎（けっさい：法会・写経・神事などの前に、酒肉の飲食その他の行為を慎み、沐浴などして心身を清めること。物忌み。「—して祭事に臨む」：大辞泉）の意味だったのですが、その後、湯あみの意味になり、盥（たらい）（註3）に湯を入れて庭先などでする簡単な湯あみを意味するようになりました。しかし、この夏の風物詩も、盥を作る職人さんが少なくなって、この行事も見られなくなりました。入浴後は、水分と共に塩分もかなりなくなりますので、塩味のお茶を飲んだ方がいいでしょう。

かつて、松山の道後温泉では、入浴後には二階と三階でうすい塩気のあるお茶の接待があったのですが、これも経験から知った人間の智恵というべきでしょう。最近では、ふろ上がりにも冷たいジュースやサイダーなど砂糖と水分だけで、どうも困ったことですね。

### 【用語解説】

註1 ミカンの皮（陳皮・ちんぴ）：日本薬局方ではウンシュウミカン Citrus unshiu Markovich（ミカン科 Rutaceae）成熟果の果皮と規定している。漢方としての陳皮は、年代物の方が薬効としては優れているとされている。内服では、風邪や健胃、むかつき、去痰などに効果があるとされる。

註2 イチジク葉（乾燥させたもの）：炎症をおさえる作用があり、激しい痛みや出血を伴う痔疾に卓越した効果を現すとされる。

註3 たらい（盥、タライ）とは、平たい桶（おけ）のことを言う。通常丸い形をしており、比較的浅い。桶の製作技術を使って、木製のたらいが使われていた。洗濯機が無かった時代には、洗濯などで多く用いられた。また、顔や手足を洗うためにも使われ、「手洗い」が転じて「たらい」となったともいわれる。最近では、洗濯用途もなくなり、行水は風呂場で充分なので使われる機会は少なくなってきている。

### 【外来担当医一覧 2011年8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	