

あけましておめでとうございます。始めましたよ！新しい年に、何を祈願されましたか？

アールヴェーダの考え方に「昨日の自分は夕日とともに沈み、今日の自分には朝日とともに新しい生命が宿る」があります。また、私は「彼は昔の彼ならず」ということばを好んで使います。新年を迎えると、何か新しい力が自分にみなぎるのを感じると同時に、これまでの少し恥ずべき自分を捨て去ることができるように思えるんですね。実際はそれほどでもないのですが、不要な書類や書籍を思いっきり整理して、過去への訣別を図ることの大切さがよくわかります。今年もよろしくお祈りしますね。

【ニュース】

1月の診療日の変更はありません。2月の診療日の変更は・・・

2月4日（金曜日）三谷外来（夜間診）および 2月5日（土曜日）三谷外来 は休診です

1. ワクチンの現状

- ① インフルエンザワクチン：在庫は比較的余裕があります。しかし、流行期に入ったと厚生労働省が宣言しましたので、お急ぎください。
- ② 肺炎球菌ワクチン：肺炎球菌による肺炎の方を年末に診察しました。今年は、ワクチンの入荷もスムーズですので、積極的に申し込んでいただければと思います。
- ③ 子宮頸癌ワクチン（サーバリックス）：今年の1月から、中学1年生から高校1年生までの方を対象に、全額助成が受けられることになりました。詳しくは受付にお問い合わせください。

2. 禁煙外来再スタートのお知らせ

昨年10月より、治療薬（チャンピクス）の製造が間に合わず、ご迷惑をおかけしていましたが、製造元（ファイザー製薬）より安定供給の見通しがたったと連絡が入り、ご予約された方から順にご連絡を入れさせていただいています。17日以降は、ご予約いただけない初診の方も受けつけます。

3. 堺市西地区在宅ケアを考える会セミナー 「みんなで考えよう会」

今年は2月13日（日曜日）にウエスティ（堺市西文化会館）で開催されます。別紙をご覧ください。

【ミタクリ歳時記 七草粥のこと】

七草粥は正月行事として有名ですが、これは旧暦の正月七日で、新暦では三月初めにあたります。新暦の正月七日に、こうした材料を採ることは無理ですね。起源は、秦の時代の『古歳時記』に記録があります。中国江南の農民の間におこなわれた原始信仰によるもので、疾病の予防が目的でした。七草の植物名が明らかになるのは室町時代にできた『河海抄』からです。俗歌として有名な「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ、これや七草」として庶民に親しまれるようになるのは、もっと後世になります。



食物の調理に五味（酸、苦、甘、辛、塩）が大切なことは現代にも通用する考えですが、七草粥はこれが見事に調和しています。せりは苦・酸、なずな（ペンペン草）は甘、ごぎょう（ハハコグサ）は酸、はこべらは酸・塩、仏の座は辛・苦、すずな（カブ）は辛・甘・苦、すずしろ（ダイコン）は辛・苦・甘となっています。これに玄米の甘、野草、野菜には塩味が少ないため岩塩を加えます。こうして七草粥は、万病を防ぐ、として知られてきたのです。

春、旧暦の三月のはじめ、新鮮でビタミンの多い植物を摂ることは、血液を浄化させ、代謝機能が亢進します。また腎を刺激して利尿を促進したり、皮膚を刺激して発汗をおこしたり、腸管を刺激して排便あるいは利胆作用など、理にかなった食事です。春の七草といえ、決して七つに限ることなく、地方によってはニンジン、ゴボウ、クリなど、さらにセロリ、アスパラガス、レタスなどの洋野菜にミズナ、キャベツなど、自由に味わえばよいでしょう。人間が健康に生きてゆくための風習として、古人の真意を理解していきたいものです。

【欣子先生のお正月 アラスカ紀行】



あけましておめでとうございます。みなさん、それぞれ楽しいお正月を過ごされましたでしょうか？高血糖の方に「何食べてきました？」「お餅4つ！」「食べ過ぎ！」なんて会話があるところがまだまだお正月・・・ぼちぼち普通の生活に戻していきましょう！

さて私の方は、今年はアラスカに行ってきました。氷点下40度の世界といわれていたので、シャボン玉も凍るらしいからと準備も万端、防寒具もカイロも山ほど持ち込んだのですが季節外れの暖かさだったようで・・・最低でも氷点下15度、日中は氷点下5度ぐらいで大阪のビル風の方が寒く感じるぐらいです。カウントダウンの声を聞きながらの人生初めてのオーロラにも感動！最初は雲じゃないの？というような細く白い帯が北の空に現れ、くねくねと形をかえるのです。中国では“龍”と間違われていたというのが納得できる動きです。そのうち薄い白緑色となり縦に筋が入ってきて・・・大きくなってきます。この日はカウントダウンパーティに行く予定だったので全く撮影の準備もしていなかったので大慌てで撮った一枚です。この旅行では何よりも“太陽が出ない寂しさ”が一番心に残っています。セスナで北極圏近くの村まで行ったのですがそこは冬の2ヶ月全く太陽が昇らず、どこまでも凍てついた大地のみなのです。かといって一日中真っ暗というわけではなく、太陽はでないけれども薄明るい状態が2時間ほどあってその後は漆黒の闇に包まれます。

いつも診察で早寝早起きの励行について語っているのですが、この極地の特異な環境ではサーカディアン（概日）リズム・体内時計

はどう働いているのだろうか？と気になります。フィッシングに連れていってくれたキースさんに「毎日これだけ暗いと体調崩しませんか？」と尋ねたら「ぼくは仕事で体を動かしているから大丈夫だけど、一日中じっとしているとおかしくなるよ」。紀元前からこの厳しい環境で暮らしてきた先住民に学ぶべきことがたくさんあります。皆既日食のときには太陽が隠れると同時に急に気温が下がったのを体験しましたが、暖められるのも農作物が育つのも太陽のおかげ・・・アラスカに行くとも私たちが太陽の影響のもとに生きていることに気づきます。しかし太陽からは有害な紫外線も放出されていますし宇宙には宇宙線が飛び交っていますがそれらから生き物を守っているのはこの地球の磁場と大気なのです。太陽のエネルギーと地球の磁場、大気のぶつかり合いでできるオーロラをみるときに、普段気づくことのない太陽と地球の微妙な関係と私たちが存在できる偶然性に思いを馳せることができます。

つい最近、娘が“めばちこ（麦粒腫）”になりました。「目を閉じても開けても痛い！！何とかして～！！」とわめいているのです。「普段目を開けたり閉じたりしてるなんて気づかへんかった。」病気も当たり前のことに気づく機会なのかもしれません。

【外来担当医一覧 2011年1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	