

## 今年も師走を迎えました。秋の深まりから冬支度、一年をふりかえってみる季節ですね。

町にジングルベルが流れ、何となくあわただしい気分になる候を迎えました。皆さんにとって、今年一年はどんな年だったでしょう。師走は、歳極（としはつ）の略だとか、すべての物事が仕果（しはつ）月とよばれます。しかし、商業ベースに乗った催しがあまりにも多く、睦月（むつき・・・お正月）を迎えるイキイキとした感覚が少なくなっています。一方、忘年会も盛んで、一年ともに過ごした仲間たちと労苦を忘れ、互いの息災を祝う宴です。しかし、深酒は慎んでくださいね。「人、酒を飲む・酒、酒を飲む・酒、人を飲む・・・」みんなで楽しい語らいの場としましょうね。

### 【ニュース】

#### 1. 12月の診療日の変更はありません。29日（水曜日）は午前みの診療です。

尚、年末年始は、12月29日午後から1月5日（水曜日）までをお休みとさせていただきます。新年は、1月6日からです。なお、6日は三谷外来（午前）も開催しますのでよろしくお祈りします。

#### 2. 年間領収書の再発行のお知らせ

2010年1月1日～12月31日までにかかった保険診療分の年間領収書を再発行することができます。なお、この領収書には再発行印を押印しています。また、発行には手数料 300 円（自費）を頂きます。年末調整などで必要のある方は受付に申し付けください。

### 【川柳投稿コーナー】

江部先生の講演会に行かれた方からこんな川柳をいただきました。

粉もと、飯をとったら、何残る

女性の方には難しいのかな？

糖下がる、エンゲル係数、ハネ上がる

確かに、糖質制限食は、食費がかかるとおっしゃっていただきましたが・・・

なんとまあ、目からウロコの三時間

いずれにしても、とってもいいお話でしたね。共にはりきっていきましょうね！

スタッフからも一句！

クリスマス、サンタクロースも、着払い？

### 【ミタクリ歳時記 手荒れのお話】



冬は手の荒れる季節で、ヒビ・アカギレ、シモヤケなどがおこりやすくなります。ヒビ・アカギレは、皮膚表皮の血流障害によっておこります。血行が悪くなると、皮膚の水気が少なくなり、弾性が減り、荒れ性となります。食器洗いに中性洗剤がよく使われていますが、食器類の脂肪が簡単にとけるように、皮膚の脂肪もとがします。シモヤケは手指、足趾、手背、耳介などにおこりやすいのですが、寒冷刺激で皮膚の血管が収縮し、組織の貧血をおこします。また静脈血のうっ滞がおこり、皮膚には紫色の斑ができ腫脹します。この時期は痒（かゆ）みがつよく、一度のシモヤケです。つづいて水泡ができますと二度、潰瘍（かいよう）をつくと三度になります。ヒビ、シモヤケは、できやすい人とできにくい人があります。この原因はよくわかっていませんが、自律神経が不安定な方は、血管運動神経の変調をきたして小動脈の収縮がおこり、一方毛細血管は逆に拡張し、皮膚血流障害をおこすわけです。原因がよくわからないだけに、運動をして全身の血液循環をよくするとか、手足をつねに清潔にする、またマッサージをするなどが予防として大切です。また、水気はヒビ、シモヤケをつくりやすいために、水仕事のあとは、かわいたタオルでよくふきとることも必要です。いつまでも水分が皮膚にありますと蒸発によって皮膚温が下がり、血管がさらに収縮して血行が悪くなります。シモヤケは、なまぬるいお湯に浸すことがもっとも簡単な治療法です。ヒビには軟膏が必要です。食物では、タンパク質、脂肪、野菜、海藻など十分にとり、糖分をびかえることが必要です。いずれも血行障害によるわけですから、血めぐりをよくするために、たえずマッサージをしておくことがよいでしょう。

## 【ミタクリ 3周年記念講演会 京都高雄病院理事長・江部康二先生をお招きしました】



ミタクリも、おかげさまをもちまして先月、無事3周年を迎えることができました。これも、ひとえに皆さま方の暖かい支えによるものと感謝しています。そこで11月20日（土曜日）に、中区深井にあります堺市教育文化センター（ソフィア堺）にて、京都・高雄病院理事長の江部康二先生をお招きし、糖質制限食による糖尿病、肥満の治療についてご講演をいただきました。77名の方の参加を得ることができ、大成功でした。

先生が糖質制限の考え方を、お兄さん（江部洋一郎先生）から聞かされたときは、まだ半信半疑だったのですが、ご自身の病院（高雄病院）でそれを実践する中で、確かな手応えを感じ取っていかれたわけです。また、日本人は農耕民族だという固定観念に対し、人間の歴史から考えると農業が始まってからの日々は、それまでの狩猟の日々から比べると遙かに短期間であること、イギリスの栄養学の専門誌では、人

間の身体そのものは、まだ穀物を受け入れる状態にはなっていないという事実も驚きでした。一般的に右から左に受け入れられていることも、「それって本当？」と疑問を投げかけ、確かな裏づけに基づいて証明されていく姿勢に、とても惹かれますね。「血糖値を上げるのは炭水化物のみ」「脳が利用できるエネルギー源は、糖質だけじゃない」「糖質を控えることで、豊富なタンパク質と脂質を食べることができるよ」「お酒は焼酎ならいいよ」・・・本当に、これまでの考え方を根底からくつがえす、エネルギーと示唆に富むお話でした。会場からの質問も活発で、江部先生は時間をかけて丁寧に答えられていました。先生のゆったりした雰囲気の中で、参加された皆さんもイキイキと弾んだ様子でした。今回は、先生のバンド仲間（ライブの実況をインターネットで紹介されていますよ）の吉田さんがビデオ撮影をされていて、DVDに編集される予定です。ご都合がつかず、残念がっておられた方も多くおられましたので、このDVDを手に入れたと思います。しばらくお待ちくださいね。

一周年のときは操体法の北村先生、そして三周年の今回は江部先生。私たちは、多くの優れた先生にめぐり会うことができ、幸せに思います。そして、視線をいつも「人間に本当に役に立つこと」に向けて、歩んでいきたいと思えます。皆さん、これからも、大いに語り合ってくださいね！

## 【心の底から笑えるネコちゃんの名前が決まりました！】

受付で皆さまをお迎えしているネコ（通称よしこちゃん）の名前を募集したところ、とても多くのご応募をいただきました。「そのままでええやん！」の声も何通かありましたが、「笑（しょう）ちゃん」に決定しました。よしこちゃんもよかったのですが、笑ちゃんに改名してもかわいがってくださいね。

## 【外来担当医一覧 2010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	