

## 季節外れの台風は、はるか南の海上を通過、秋雨前線は活発でしたがほっと一息です。

11月1日（月曜日）、皆さんのミタクリも開業して丸三年が経ちました。石の上にも三年とはよく言ったもので、「小鳥食堂」や「まちかど保健室」構想など、近未来を考えることができるようになってきました。皆さんのお気持ち、本当にありがたく受けとめています。昨年一昨年も、この時期には、開院当初の心構えを振り返っています。「身近な医療相談から高度な先進医療に至るまで、広く患者さんに利用していただけるクリニック、目線は、家庭医（＝どんな健康問題にも相談にのれるかかりつけ医）です。・・・」スタッフも、当初のメンバーは一人も入れ代わることなく、さらに新しいメンバーを何人も迎えました。そして、何よりクリニックは患者さんとともにあります。皆さんの様々なご意見に耳を傾け、これからも一緒に歩んでいきたいと思えます。よろしく願いいたします。

### 【ニュース】

診療日の変更をお知らせします。

11月13日（土曜日） 午前 三谷外来 休診

19日（金曜日） 午前 巽外来のみ休診

尚、年末年始は12月29日（水曜日・午後）から1月5日（水曜日）までお休みさせていただきます。

### 【川柳投稿コーナー】



Tさん作

Kさんは、禁煙外来をこう詠んでくださいました

禁煙を 余儀なくさせる 値上げかな  
吸わぬ者 待ちに待ってた この時を  
煙草やめ 食欲増して 太る秋

### 【ミタクリ歳時記 秋から冬への養生】

晩秋、気温がめっきり下がり、朝夕の温度が8～9℃以下になりますと、カエデ類が美しく紅葉し始めます。山の冷気を感じ、溪流にひとひら、またひとひらと落葉する風景は美しいものです。こうした紅葉狩りは楽しい秋の行事であり、詩歌にも古くからうたわれています。しかし、もとは秋から冬への季節の移り変わりのなかで、人びとの生活様式、生活習慣の変化にけじめをつけるためにおこなった「山遊び」です。

秋から冬に向かう季節は「陰気」が盛んになります。日常生活においても、春・夏とちがって「ひっそり」と穏やかに暮らすことがよい、と古代の医書には書かれています。「発散しすぎて精気を失わない」ようにすることが大切です。汗などもあまりかかない方がよいようです。厚着をして汗ばむとカゼにかかりやすい、早く着替えて！といわれるように、薄着をして皮膚の働きを鍛練しておくことが必要です。また熱産生を高めるための食物も大切で、夏に比べ脂肪を多く摂取するようにしてください。熱を加える（煮る、炒める、焼く）、また塩味を適度にきかすことも必要です。さらに寒さに対応するためにもっとも大切なことは、神経系の調整です。それは「満ちたりた気持ちを持ちつづける」ことです。張りつめた緊張感を持ちつづけることは大変です。寒気に対応するには、こういったしあわせな気持ちが必要です。生きている喜び、生活の目標、こうしたものを身につけて、毎日を送ることができれば楽しいですね。充実した生活設計のもとに毎日を歩みつづけることは、なによりの健康法といえます。

### 【3周年記念講演会の詳細が決まりました】

日時：11月20日（土曜日）

第一部 16:20～17:00

第二部 17:05～17:45

質疑・応答 17:45～18:00

場所：堺市教育文化センター（ソフィア堺）3F

講演内容：糖質制限食による糖尿病・メタボの治療

講師：江部康二先生（京都・高雄病院理事長）

参加費：無料

足の便の確保のため、ソフィア堺までの往復のバス（2台）をご用意させていただきました。予約制ですので、受付までご連絡ください。電話もOKです。

### 【インフルエンザ予防接種のこと】

原則予約制ですが、随時接種も可です。お早めにごうぞ！

### 【子宮頸癌ワクチン予防接種のこと】

接種希望の方、窓口でご相談ください。

## 【ちょっと休憩・・・】



我が輩は猫である。名前はあるようでない。三谷先生は“よしこちゃん”とよぶし、欣子先生は“カズオ”と呼び捨てしてくるし・・・我が輩には、実は気を巡らす必殺技がある。気分のめいった患者さんがいると欣子先生は“処方；カズオ”なんてカルテに書いて事務にまわしちゃうとスイッチオン。三谷先生のだす漢方薬より即効性があるかもってね（笑）笑いは病気の万能薬だからね。お役に立てたら嬉しいので、誰か我が輩にいい名前つけて欲しいな。（ご意見箱にどうぞ！）

## 【欣子先生の診察室だより】



小鳥食堂プロジェクト始動！以前小鳥食堂について書いたあと、たくさんの反響をいただきました。退職したらごはんをつくるのに協力したい、このドレッシング、おいしいから試してみて、コミュニティ作りに興味があるから、などなど。みなさんの秘めたる力に感動する日々です。そしてこの間、津久野の畑があいたよ！というお話をいただきました。ついに幸山看護師がミタクリ農園として野菜作りに参加することになりました。先日、畑の仲間達が私たちス

タッフをまねいてくださって畑で新入歓迎会を開いてくださいました。さっき畑からとってきたばかりのラディッシュやほうれん草などをつかったお料理など、どれもこれも青空の下、おいしくいただきました。みなさん、気さくな方たちばかりで、熱っぽく自分の畑の紹介をしてくれました。しろねぎって白い部分を日に当てないように籾殻でうめてあるんですね。ニラにも種ができるのも初めて知りました。白菜やキャベツって葉っぱが何枚も広がってからくる丸まって玉になるのも教えてもらいました。中でも“畑の先生”が「口から入る野菜には農薬をできるだけ使いたくないから、朝に夕に虫を手でとってるんや」と酔っぱらってフラフラながらも？ねぎと小松菜を採ってくださったののおいしかったこと！口にいれる命の素を大切にしたい気持ち、私たちも大事にしたいです。ミタクリ農園ではほうれん草の種まきをしました。ほうれん草の種なんて初めて見たし、水につけて冷蔵庫で冷やしておいてまくなて初めて知りました。四季折々の畑の様子は今後幸山看護師から伝えていただく予定ですのでお楽しみに！

今月はあこがれの（！）江部先生のお話を聞く機会もあります。医食同源：食についてはいろいろな考え方もどん欲に学ぶクリニックでありつづけたいと思いますので皆さんも一緒にどうぞ！“米、食べんかったらなんぼ焼酎飲んでもええらしいな！”と勢いづく患者さんあり・・・そんなこというてはりません！自分の都合のいいように拡大解釈しないように！！先に言っときますよ！！（笑）

### 【外来担当医一覧 2010年11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)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽 (予約)		巽 (予約)	巽 (往診)	巽 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	