

秋風が肌に心地よく・・・というわけにはいかない猛暑ですね。お疲れがでてませんか？

毎年「今年ほど暑いと感じる夏はないね」という挨拶が日常になってますが、それにしても今年の猛暑はきついですね。「私ほど汗をかく人はいません」「みんな元気そうなのに私は何でこんなにしんどいんですか？」いえいえ、来られる方来られる方みんな同じことをおっしゃいます。二十四節季でみても、秋のはじまり・立秋（8月7日）、暑さの終わり・処暑（8月23日）は、とっくに過ぎ、秋の深まり・白露（9月7日）が近づいてますが、とてもとてもそんな・・・実感とはかけ離れていますね。でもよく考えてみてください。暑さが続いてもセミたちは終焉を迎え、夕刻からは見事に秋の虫たちの合唱が賑やかになっています。私たちの脳（遺伝子？）はすでに秋です。いつまでも真夏や、では困ります。身体を冷やさぬよう、気をつけたいですね！

【ニュース】

1. 今月の診療日の変更はありません。10月は鳳祭礼に伴い、10月1日（金曜日）、2日（土曜日）は休診とさせていただきます。

2. ミタクリ3周年記念講演会のお知らせ！

11月20日（土曜日）は、「主食を抜けば糖尿病はよくなる」の著者である、京都・高雄病院の江部康二先生をお迎えして講演会を開催します。時間は午後4時半ごろから、場所など詳細は追ってお知らせします。糖尿病のみならず、メタボで苦しんでいる皆さん、とてもわかりやすく優しくお話ししてくださる先生です。ぜひお越しくださいね。

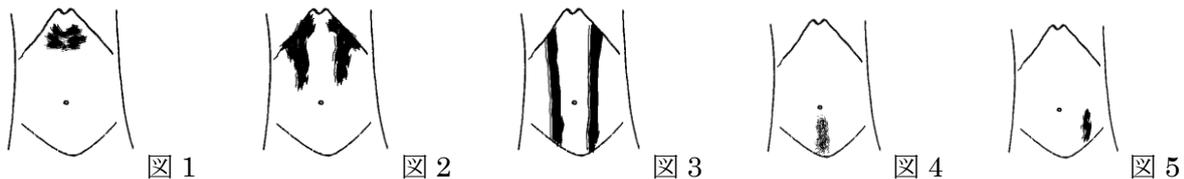
【川柳投稿コーナー】

加齢臭 カレー店では 何臭？ （我乱堂さん）
波がしら 足もとすくい 明日見えず （のんさん）
のしのしと 人生の道 歩きたい （のんさん）
検便で 要精検の通知あり 検査結果がちょっと気になる
検便で 潜血ありとひっかかるも 精検結果異常はなかりし（痔の気があると）



りょうさん

【ミタクリ漢方ノート おなかの診察について その2（6月号の続きです）】



「心下痞硬（しんかひこう）」（図1）は心窩部のつかえ感のことです。「心下痞」という場合は自覚症状のみですが、痞硬の方は他覚的に抵抗があります。瀉心湯類（しゃしんとうるい）や人参湯を考えます。「心下支結（しんかしけつ）」（図2）は心窩部の腹直筋の緊張がとくに強い場合で、芍薬（しゃくやく）、柴胡（さいこ）を主薬にした薬方が必要です。腹直筋の緊張が下腹部にまでおよぶ場合は、拘攣（こうれん）とか裏急（りきゅう）とよび（図3）、虚証、陰証に表われることが多く、小建中湯（しょうけんちゅうとう）、大建中湯（だいけんちゅうとう）、柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）などの適応です。「少腹不仁（しょうふくふじん）」「臍下不仁（さいかふじん）」（図4）といって下腹部に力がなく、フニャフニャとした場合は陰証と考え、八味地黄丸（はちみじおうがん）などの適応です。下腹部のS字状結腸を中心に抵抗のある場合が「少腹急結」（図5）で、これは瘀血（おけつ）の腹証です。桃核承気湯（とうかくじょうきとう）や桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）が必要となります。

【漢方医は考える 一に養生、二に看護（看病）、三・四がなくて五にクスリ】



五十代半ばの男性です。「先生、健康診断を受けたら、高血圧です、すぐに治療を受けてください、といわれました。脳出血が恐いです、早く血圧を下げてください。」せっかちな方ですね。「わかりました。ところで、どのくらいの血圧なのですか。」「上が160で、下が100だったと思います。」「それは、いつの血圧ですか。」「健康診断の時です。」「でも、今日の血圧は、120と80ですから、それほどでもありませんね。」「先生、早く薬を飲まんと、どんどん上がっていくと違いますか。」「そんなことないですよ。」患者さんは、ちょっと腑に落ちないなあ、という顔をしておられます。さらに、私は話を続けます。「ところで、夕べは何時ごろに休まれましたか。」「午前1時は回ってましたね。」「ちょっと遅いですね。お仕事の関係ですか。」「いやいや、面白いテレビ番組があってね、ちょっと遅くなったんですわ。まあ、いつものことですが・・・。」「(いけませんね、と心で思いつつ)〇〇さんは、タバコを吸われますか。」「一日に一箱か、まあそんなとこですね。先生、そんなことより、早く血圧を下げるお薬を出してくださいよ。」私は、患者さんの脈を診たり、舌を診たりしながら、いろいろとその患者さんの人となりや生活全般について理解しようと努めます。患者さんは、ごちゃごちゃ言わんと、よく効くお薬をぱっと出して欲しいと思っておられるわけですが、漢方医学の治療では「一に養生、二に看護（看病）、三四がなくて五にクスリ」といわれるように、お薬がよく効く状況を整える努力が医師の側に求められます。さあ、診察室でお待ちしてますよ。

【管理栄養士 岸本美加のワンポイントレッスン プロバイオティクス その2（7月号の続きです）】

＜生きて腸まで届く乳酸菌 商品の参考例です＞

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>明治プロバイオヨーグルト：LB81菌 (1食分 80g あたり)50kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 2.7g、炭水化物 4.2g</p>  | <p>LG21菌：明治プロバイオヨーグルト (1個 112g あたり)90kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 3.8g、炭水化物 10.9g</p>  | <p>L・カゼイ・シロ株菌：ヤクルト (1個 65ml あたり)50kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.8g、炭水化物 11.5g</p>  |
| <p>BB536菌：ビヒダス（森永） (1食分 80g あたり)50kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 3.0g、炭水化物 4.4g</p>  | <p>ラブレ菌：ラブレ（カゴメ） (1本 130ml あたり)57kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.8g、炭水化物 13.1g</p>  | <p>BE80菌：ビオ（ダノン） (1カップ 80g あたり)60kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 3.5g、炭水化物 7.2g</p>  |

【外来担当医一覧 2010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 | |