

暑さ厳しき折、いかがお過ごしですか？ 熱中症対策を万全にして乗り切りましょう！

梅雨が明けてから、厳しい暑さが続いています。これまで私は「できるだけ自然の風を通して過ごしましょう」とお話ししていましたが、外はこれだけの熱風です。また、熱中症の6割以上が自宅での発症ですから、今年は「エアコンは必ずつけておきましょうね」ともつけ加えています。ただ、エアコンの効いた環境と、うだるような暑さの屋外とをどうしても行き来しなければなりません。人類がこういった環境の変化に見舞われるようになったのは、ほんの2～30年のこと。適応性があるとはいえ、私たちの身体に及ぼす深刻な影響にも注意を払いたいと思います。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

8月11日（水曜日） 巽外来 休診

8月24日（火曜日） 三谷外来 夜診のみ休診

2. 7月に続いて8月も大腸ガン検診月間です。

便の検査で大腸ガンの検査が簡単にできます。堺市在住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。

3. 栄養指導がスタートします

先月号でもお知らせしましたが、岸本さんが管理栄養士として始動（指導）します。当面水曜・金曜の午後を予定しています

【川柳投稿コーナー】

今月は、巽先生が出されたゲラ子さんへの宿題を掲載します。なかなかの達筆で、感心しましたよ！

一病息災

お寺や神社でお詣りの時、よく無病息災を願いますが、実は一つの病を抱えている方が、養生もしっかりできているので、他の病気の発症を防ぐことができるわけですね。味わい深いことばですね。

【ミタクリ歳時記 熱中症と漢方】



熱中症は3期に分類されます。Ⅰ度（軽症）は、痛みをともなった痙攣・腹痛です。多量に発汗後、塩分などの電解質が入っていない水だけを補給した場合に、起こりやすいとされます。また、数秒程度の失神の他、脈拍が速い、呼吸数が増える、顔色が悪くなる、唇がしびれる、などの症状がみられることがあります。Ⅱ度（中等症）は、めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感（頭痛）、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なって起こります。さらに血圧の低下、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状も

みられます。脱水にともない、塩分などの電解質が失われ、極度の脱力状態となります。放置したり、誤った判断を行えば重症化し、Ⅲ度へ移行する危険性があります。Ⅲ度（重症度）は意識障害、つじつまの合わない言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、Ⅱ度の症状に重なって起こります。全身の多臓器障害の程度は重篤で、死亡に至る危険性が高いといわれます。

さて、この時期の代表的な漢方薬は清暑益気湯（せいしよえつきとう）です。原典は十五種類の薬草からなるお薬ですが、江戸時代に「清暑益気湯は、注夏病（夏負け症状）の主剤です。この薬は、夏に身体がだるく、下痢したり、呼吸が早く浅くなる人を治療します。ただし、即効性を期待するには人參、白朮、麦門、五味、橘皮、甘草、黄蘗、当帰、黄耆の九味を用いなさい。」と述べられています。エキス剤もこの九味です。「もとの気虚（胃腸の弱い人）の方は、多湿高温の外気中では、新陳代謝機能の低下を起し、消化管の機能が低下し、倦怠の状態となりますから、これを救うには補中益気湯に、心・血管系統の問題に対応できる生脉散（しょうみやくさん）を合した清暑益気湯が良いです。」述べられています。五苓散や黄連解毒湯が使われる先生もおられますが、熱中症の病状全体から考えると、清暑益気湯の果たす役割の確かさを実感します。



【欣子先生の診察室便り】



今日は、夢のお話しようと思います。実はクリニックを開く前から抱いていた「夢」があるのです。それはね・・無農薬野菜の旬のおかずを中心に提供できる食堂をつくることです。名前だけはすでに決まっています。「小鳥（ことり）食堂」といいます。

・・・・・・・・・・

熊本県の菊池養生園というところに「土からの医療」という本をお書きになった竹熊宜孝医師がおられます。竹熊先生は、もともと大学の血液内科の専門医でしたが、病気を治そうと思ったら食養生；食べ物から治さんといかんのではないかと、農業こそ命の源！と考え養生園で動物を飼い、畑を耕し、健康は食と農からを自ら実践されておられます。本を読み、“品物の山で病気になる、これ癌なり”“医は食に、食は農に、農は自然に学ぶ”の言葉に誘われて、私も医学部の学生のとときに“養生セミナー”に参加するために養生園を訪れました。農作業の時間には、ひっくり返さないようにこわごわ肥担桶（コエタゴ）（写真参照：若い人は知らないよね。要は糞尿です！）を担ぎ、発酵して発熱した有機肥料に触れ、生きたニワトリの首を落とし羽をむしり切りさばく・・そんな経験をして、恥ずかしながら初めて自分が“命をいただいて生かされている”ことを知ったのです。お肉は、お店に並んだ段階ではモノになっていますし、ウンチや糞を微生物が分解し、その恵みを土を通して野菜が受け取る、そのサイクルは都会にいれば見えませんよね。せめて、尊敬する竹熊先生の理念だけでも・・と、じゃあ作ろう！糖尿病の人でも安心して食べられる定食を！旬の野菜をたっぷり食べられる食堂を！最初はそれだけでした。

ところが開業してみると、新鮮な野菜を届けてくださる近隣の方がいたり、畑を貸してくださる方がおられて看護師の幸山さんが畑仕事を始めたり、また年輪を重ねたためか床につけた漬物を持ってきてくださる方、自慢のカレーを鍋ごと届けてくださる方、退職してから覚えた料理です、ととっても美味しいおかずを届けてくださる方・・こんな特技があったの！？とびっくりすることがしょっちゅう。そしておいしいおいしいと食べる私たち。みんな顔が輝いているのです。野菜を提供する人・料理する人・そして食べる人がいて、その輪がみんなの力になれるんじゃないかと思うのです。命をいただいて生かされ、そしてそれをちからにしてつながっていく・・2年ぐらいをめどに商店街周辺で場所を探して店をオープンしたいと思っています。場所の情報を下さる方、畑を提供して下さる方、安全な野菜や食事を作ってください方、お掃除だけでもいいですよ、もちろん食べるだけの方も、介護や日常生活の困っていることに相談に乗ってくださる方・・いろいろなお力を借りたいと思います。いま個食の時代でしょう？一人でコンビニ弁当つついているより、たまには小鳥食堂に来てお話ししましょうよ。ナンヤカンやいいながら楽しく、困ったこともみんなが知恵を出し合ってコミュニティカフェのような存在を目指したいと思っています。こんな小鳥食堂プロジェクトにご協力いただける方、スタッフまでお知らせくださいね。まずは朝採れ野菜市、計画中です！

【外来担当医一覧 2010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	