

相変わらず、気温上がったたり下がったり・・・カゼなどひいておられませんか。

梅雨の季節を迎えました。五月は肌寒い日も多く、初夏という気がしませんね。旧暦の六月は水無月（みなづき）とよばれますが、これは田に水をひくという意味です。一方、今の暦では梅雨が明けた時期に当たるので「水の無い月という」という説もありますが、どうでしょうか。京都では6月30日、1年の折り返しにあたるこの日に、半年間のお祓いを行い、残り半年の無病息災を祈る「夏越祓（なごしはらえ）」が行われます。この神事に用いられるのが、和菓子の「水無月」です。白の外郎（ういろう）生地以小豆、三角形に誂えたお菓子です。小豆には悪魔払いの意味があり、三角形の外郎は暑気払いの氷を表しているといわれています。昔、祖父が取材した京都の和菓子屋さんにご教いただきました。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

6月 4日（金曜日） 三谷外来 夜診休診

6月 5日（土曜日） 三谷外来 休診

→6月 7日（月曜日）三谷外来 午前臨時開設

6月 11日（金曜日） 三谷外来 午前休診

→6月 14日（月曜日）三谷外来 午前臨時開設

2. 6月は糖尿病の足月間の予定です。（再掲）

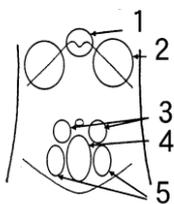
先月号でもお知らせしましたように、今月は糖尿病の方にとって、足白癬などの出やすい季節です。皆さんの足を丁寧にチェックしますので、ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しください。

【川柳投稿コーナー】

古希、前に 私の身体もコキッコキ（我乱堂さん）
ひとつずつ こがれる想い かなえたい（のんさん）
やさしさを つむぐ歳月 きっと来る（のんさん）
太陽が 陽ざしのように 私にも（のんさん）
ミタクリで 今日も元気だ ありがとうよ（とうふやさん）
クロマグロ 手に汗握る すし職人（フーさん）
春雷に しばし中断 猫の恋（フーさん）
五月晴 森林浴で レフレッシュ（フーさん）
つつじ咲く 大和の道は 五月晴（フーさん）

今月も力作の数々 ありがとうございます！！

【ミタクリ漢方ノート おなかの診察について その1】



おなかの診察（腹診といいます）は、一人一人の病気の状態を把握する上で大切な診察法です。漢方では、内科疾患のみならず皮膚科、眼科、耳鼻科などの疾病・症状でも腹診を行い、患者さんの病態を判断しています。これまで、消化器疾患などでおなかを診察してもらった経験を持つ方も多いと思います。一般的には、西洋医学では腹壁の緊張をとるため、膝を曲げて診察することが多いのですが、漢方医学では両下肢を伸ばして診ます。やわらかい

タッチの診察、何をみてはるの？時々聞かれます。漢方には「内臓皮膚（体壁）反射」という考え方があり、主として皮膚に優しく触れる触診によって判断します。古人は「外感（がいかん=急性熱性疾患）では脈を主にし、内傷（ないしょう=慢性消耗性疾患）は腹を主とする」と述べています。

所見の一つに「胸脇苦満（きょうきょうくまん）」があります。指頭を肋骨弓下から胸腔の方向に軽く圧迫した時に抵抗があり、患者さんもちよっと苦痛を訴えます（図中の2の領域です）。小柴胡湯（しょうさいこうとう）や大柴胡湯などの柴胡剤の適応です。左右ともに現れる場合といずれか一方のみの場合もあります。これに対し「心下痞硬（しんかひこう）」は、みぞおちのつかえのことで（図中の1の領域です）。半夏瀉心湯（はんげしゃしんとう）や人參湯を考えます。「心下支結（しんかしけつ）」は上腹部の腹直筋の緊張がとくに強い所見で、芍薬（しやくやく）、柴胡を主薬にした薬方（柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）、四逆散（しぎやくさん）など）が必要です。

【おとり：町遊び】 肉のにしださん

商店街育ちでよく母に頼まれてお買い物のおつかいに行っていたにかかわらず、実は“お店”が苦手なのです。「いらっしやいませ！」といわれたとたん、緊張しだして、お勧めされたのを



いらないのに買ってしまったり・・・だから着るものはユニクロばかりですし、日常の買い物もスーパーか宅配。しかし！商店街でクリニックを構えて以来、“がんばって入ってみる”ようになって、先月号のUla-Bayさんのような素敵なお店にでることができました。今回もよさそうだけど・・・としり込みしていたお肉屋さんに入ってみました。

店主の西田さん、語る語る・・・知らなかった牛肉のこと、いろいろ教えてもらいました。スーパーで国産牛という表示のある牛肉は、白黒の乳牛：ホルスタイン種だったってご存知でした？日本古来の和牛は黒毛和牛だけだが、大人になるまで3年かかる、その手間とえさ代で高くなる・・・一方ホルスタイン種は1年で大人になるため、おいしくないが安くできるのだそう。交雑種という、その両

者をかけあわせたのが黒牛とか黒毛牛とか適当な名前で売られているそうで、それらは本当の黒毛和牛とはまったく別物なのです。西田さんでは、オーダーがあってから引く合びきミンチも「牛肉は赤い、豚肉はピンク。白いのっておかしいとおもわん？」白いのが入っているのは脂を混ぜているとかで・・・はあ考えたこともなかったなあ。

スーパーの肉売り場での勤務経験もあり、いろいろ食べてみてこれやと思ったほんまにおいしい黒毛和牛、米沢牛にこだわって4年前に開業。農直するから安く提供、たぶん米沢牛では日本一安い、鳳の個人店やからできるこの価格！398円の切り落としでもこの質！ミスジやカイノミが普通に売られていますし、驚くような価格設定です。遠くのお客さんが多いというのもうなづけます。それよりも「50gでも買いに来るお客さんを大事にしたい」と。お年寄りだと100gもいらんという方も多いでしょう。「“この肉3枚だけほしいねんけど”も大歓迎やねん。それが個人店のええとこやろ？」ありがたいですよ。メタボで躊躇したら？「赤身がええわ。安もんの赤身は、ぱさぱさしてるけど本物はホンマにうまいで！」。糖尿病で、肉はアカンと思っている方がなぜか多いのですが、そうではありません。炭水化物のほうがよっぽど血糖値をすばやく上げます。脂身の少ないおいしいものを少し。少量売りしてくれるのはありがたい限りです。口蹄疫で牛肉も値上がりが予想されますし風評被害も心配です。“ほんまもん”に命をかけている西田さん、がんばってね！

にしださんの場所：ミタクリを出て、左におよそ30m歩くと、左側にみえてきます。すぐわかりますよ！**定休日は日曜・祭日。営業時間は10時から19時30分です（072-272-2983）。**

【外来担当医一覧 2010年6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	