

弥生3月、春はすぐそこです。でも、肌寒い日もありますので気をつけてくださいね。新型インフルエンザも小康状態となり、ホッとしています。今年は、季節性インフルエンザの爆発的な流行はありませんでしたが、本格的な花粉の時期に入ったようです。ある職場では、2月の最終木曜日からスタッフが一斉に鼻がグシュグシュしたとか。カゼか、花粉かわかりません・・・という方も増えてきました。体調維持に努めましょう。それともう一つ、ミタクリ文庫が着々と充実しています。ありがとうございます。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

3月 5日（金） **異外来休診** （三谷外来は通常通りです）

2. 肺炎球菌ワクチンのこと（再掲）

先月のミタクリ通信でもお伝えしました肺炎球菌ワクチンがようやく安定供給されるようになりました。現在はご希望の方に速やかに接種できます。費用は6500円です。

3. 特定健診のこと（最終のご案内）

いよいよ今年度の特定健診の期限が迫ってきました（3月末です）。「じゃあ、3月にお願いしますね！」とおっしゃる方が多くおられます。緑色の封筒ですよ。せっかくの機会、お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって窓口にお越しくださいね。

【ミタクリ川柳】

Kさんが、すてきな発想で先月号のスタッフ紹介から一人一人の名前を盛り込んで創ってくださいました。

みた通り にん情味ある クリニック	ためになる つう信もらう みタクリ で
きくぱりも 笑顔もしつかり もくもくと	こつがある うでに痛いの やりません
さわやかで はにかむ笑顔 似合います	たたいてる なかなかの腕 いい調べ
みならおう 体力作り 抱負述べ	まっさかり 我も我もと 歴女なり
わか者を こえた存在 光ります	

【ミタクリ歳時記 春の養生】

ミタクリ歳時記では、今回から日常の養生につながるお話を少しづつ紹介させていただきますね。さて、私たちが漢方医学を学ぶときに、必ずひととく一冊が黄帝内經（こうていだいけい）です。その四気調神大論篇には、四季を通じての生活のあり方が記載されていて、天地の気に調和した日々を送ることの大切さがよくわかります。この中に私たちが皆さんによくお話する未病（みびょう）の考え方方が書かれています。病になってからではどんな良薬を用いても一筋縄ではいかないよ、それは、のどが渴いてたまらなくなつてから井戸を掘り始めるようなものだというわけです。さて、春は発陳（はっちん）とよばれ、天地間の全て生命がいきいきと生まれ、栄えようとする季節です。この時期は、夜更かしをすることなく早く床に入り、朝は早起きをして、ゆっくりと庭を歩くようにしましょう。労働でも決して一度に多くの仕事をこなそうとせず、気持ちの上でも冬の間にしまっていたやる気をかきたててやり、万事のびやかな感性を基本に、抑えつけることなく、よくやってるねと誓めていくことが大切です。決して、抑制をかけてはいけません。これが春における陽気の発生を特徴とする天地の気にふさわしい生き方に通じる養生法です。こういった天地の気に逆らって緊張感あふれる労働をし続けると、この季節に活動する「肝」を傷めることになります。「肝」は今でいう「肝臓」ではなく自律神経系の働きを調整し、血を貯蔵（蔵血）し、筋骨格系の緊張を保ち、全身の新陳代謝を活性化したり、身体の中の余分なものを外に出す作用を受けもっています。すぐに不調にならなくても、夏になるところといった原因で、冷えを感じるようになります。万物成長の気力が減少してくるわけです。

【欣子先生の診察室便り】

光が春めいてきましたね。往診車にも日焼け止めを乗せなくちゃと思い出す頃です。



診察室にはめまいの患者さんが増えてきます。この木の芽時には足をしっかり動かしましょうね・・といいながら、実は先日、久しぶりにコケてしまったのです！



寒い日に両手をポケットに入れて歩いていて、石ころにつまずき転んでしまいました。顎と頬をすりむき、膝には内出血・・悲しいやら情けないやら。意気消沈して家に帰ると娘に「そらあかんわ。校長先生はポケットに手つこんで歩いてこけて歯折れてんで。だから手袋しなさいって。」・・ホンマや！歯折れんでよかった。眼鏡割れんでよかった。ついでにミタクリ通信のネタに出来るし・・なんてラッキー！と思いました。



では、擦り傷の治療です。まずは水道水でよく洗います。ここで黒い粒子なんかがキズにはいっていたら治ったときに入れ墨になってしまいますから、痛いですがきれいに取り去りましょう。そして、「消毒してはいけません！」これは最近180度変わってしまった医療の常識の一つです。「消毒せず、乾かさない」ことが大事です。そのために絆創膏はドラッグストアで簡単に手に入るジョンソン＆ジョンソン社の「キズパワーパッド」で決まりです。このおかげで今まででどれだけ痛み少なくキズを残さず治癒させてきたか・・娘の救急箱には切らしたことがありません。水道水で洗って張るだけです。1日1回張り替えて絆創膏の白い浮腫が消えた頃にはキズに薄皮が張ってきていますのでもう必要ありません。深かったり、汚れがひどかったり熱が出ているときには病院での治療が必要ですがそれ以外はこれでOKです。次は打撲の内出血。いわゆる青タンですが、ほおっておいても約2週間で色はなくなりますが、痛みが強かったり早く治したいときには漢方薬の“治打撲一方”という処方があります。いかにも効きそうな名前でしょう？打撲部の滞った血液を便として外に出す作用がありますので下痢っぽくなりますが、本当に治癒が早いです。幸山さんの内出血は1週間でみると治癒し、効果を再確認しました。そして最後に転倒予防。だんだん年をとると、自分では足を上げてるつもりで上がってなくてつまずくことが多くなります。足のすねの横を走っている筋肉が足を上げることに役立ちます。いすに座りかかとをつけたまま足先をあげる練習をTVをみながらどうぞ（具体的には診察室で！）。お互い、転倒には十分気をつけましょうね。

【ミタクリ川柳 後半】

定年後 金と体力 物を言い

シニアです はよ、しにや、では ありません

何、それと 前置きばかり 長くなり

あれにそれ 中身でぬ間に 通じ合い

涙腺も そこもかしこも ゆるキャラに

待ち受けの 画面見せ合い 孫自慢

ケータイも 個性色々 面白い

知識より 知恵が大事な 時が来た

我乱堂さんも登場です

ウイキヤンが いつのまにやら ユウキヤンに

フーさんも来られました

小魚（こざかな）の骨まで食らう習わしは 戦中戦後の貧の故なり

「骨までは食べんといて」と猫が言う

【外来担当医一覧 2010年3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	