



～ミタクリ通信～ 2009年11月号

2009年11月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

11月、そろそろ冬支度でしょうか。今月は、インフルエンザ特集号も用意しています。

皆様のミタクリも開業して丸二年が経ちました。本当にたくさんの患者さんにご利用いただき、深く感謝いたします。ここで、初心に戻って、開設当初の心構えをみてみます。「2007年11月1日、三谷ファミリークリニックが鳳本通り商店街に産声を上げました。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を目ざしています。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。クリニックには入院設備がありませんが、スムーズな病診連携（入院のできる総合病院とクリニックとの連携）で専門医療機関へ紹介するのも重要な役目と考えています。退院後、通院困難なら定期往診させていただき、介護スタッフとも緊密な連携のもとに安心して在宅療養ができるように進めてまいります。」私たちは、この理念に沿って精一杯努力しているつもりですが、クリニックは皆さんとともにあります。様々なご意見をお聞きして、これからもともに歩んでいきたいと思えます。よろしくお願いいたします。

【ニュース】

診療日の変更をお知らせします。

11月 2日（月曜日） 午前 三谷外来 開設

12月 11日（金曜日） 午前 三谷外来 休診 午後 三谷外来 開設

尚、年末年始は、12月27日から1月3日までお休みさせていただきます

【川柳投稿コーナー】

今日からは 無職をやめて 自由業；定年後の皆さんがんばりましょう！（我乱堂さん）

評：なるほど！考え方ですね。これからが皆さんの人生なんですね。まさに自由業、そのものですね。

ハイキング 明日の天気をイヤホンで 聞きつつ子供のごとく わくわくす（ふーさん）

評：日曜日は電車の中はハイキングの方であふれます。みんな、ほんとにいい顔しておられますよ。

「舌出して」思わずバンドに手をかける（フーさん）評：大爆笑！！「舌」は「下」ではありませんね。

ポイントが 付けば貯まるよ 医者通い（カープ大好きおばさん）評：いい案ですね。おつけきましょうか！

近頃は 暦通りに 年とれぬ 評：一年一年が早く過ぎる感がありますが、こころも身体もイキイキいきましょう。

だんじりも はやりの風邪も ひきました 評：だんじりの後のインフルエンザの猛威、恐るべしでしたね。

読むクスリ ミタクリ便り 効いています 評：これからもみなさんに元気の出る内容をお届けしたいと思えます。

【ミタクリ歳時記 四季の養生法】

東洋医学の書、黄帝大経（こうていだいけい）・素問（そもん）の「四気調神大論」には、春は「発生」の季節と書かれています。すべての生命が芽生える時期です。「春眠暁を覚えず。処々に啼鳥を聞く。夜来風雨の声。花の落ちること多少を知る」は、満ち足りた朝の目覚めを歌ったものです。春の気配を感じたら、朝は早く起きて新鮮な空気を胸いっぱい吸い、歩いたり、走ったりして全身の筋肉の緊張をゆるめるようにすることが大切です。衣服もゆったり目がいいでしょう。伸びやかな心身の動きによって、陽気を生み出すわけです。これを怠ると、夏に寒性の病にかかりやすくなります。夏は「生長」の季節です。天地の間の陰陽の気が盛んに交流し、春に芽生えた生命が一層成長し、栄えます。日の出とともに起き、日の入りとともに休むわけですが、日中の長さ暑さをいやがることなく、陽気を発散させることが大切です。この養生ができなければ、秋になって体調を崩します。秋は、「収斂（しゅうれん）」の季節です。農作物が収穫され、大地には強い風が吹きます。鶏を見習って、早寝早起きが求められます。これができなければ、冬に下痢がちとなります。冬は、「閉蔵」の季節といわれます。万物が閉塞し、天の陽気が遠ざかります。夜は早く休み、朝は日の出とともにゆっくり起きます。欲望は潜めます。体内の陽気を漏らさぬよう寒気を避けます。これができなければ、春になってしびれが生ずるといわれます。この「発生」「生長」「収斂」「閉蔵」の規則を理解し、春夏は発散、秋冬は保養に努めることが大切という教えです。まさしく、「未病を治す」に通じます。

【欣子先生の診察室だより】



さあ 11 月ですね！すでに柿、みかん、芋・・・大好きなものがいっぱい季節でしょうか？

先日、美容院でファッション雑誌を読んでいたら二の腕の贅肉を“ぷによ肉“、ベルトからはみ出すウエストの肉を”浮き輪肉“と呼んでどんな服を着たら隠せるかという特集がありました。三谷先生のレベルになると浮き輪肉とはいわず、”ボニヨ（命名；うちの娘）“というのだそうです。高齢の患者さんで”この振り袖がねえ“と二の腕をプラプラさせて大笑いさせてもらったことが

ありましたが、ダイエットしてたるたるになったおなかのたるみは名前があるのでしょうか？どなたかかわいい名前をつけてくださいね。

よく、“痩せたらしわ増えるから痩せたくない”といわれる肥満の女性がおられますが、肥満をおいとくとインスリンが分泌されても効かない状態になったり膝にきて歩けなくなったりします。しわが増えても、振り袖になっても元気で遊び回れるほうがいいですよ。

かくいう私も最近やばいことになっていますので来年は肉体改造を考えます！

「痛い痛い！足痛い！ママ、“うつぼ”！」

「はあ？」

「うつぼやん！うつぼ・・・？コブラ？」

「ああ、こむらがえりね！」

こんなかわいい？娘の学童では、今年も存続と拡充の署名を集めます。大阪市の放課後事業“いきいき”（堺市の“のびのび”にあたる）では夕方 6 時までしか預かってくれないので、うちのようによく働いて祖父母の助けがない家庭は子どもが放課後を安全に過ごすために学童が必要なのです。（7 時まで預かってくれますし学級閉鎖や台風の時もみてくれます）しかし家賃・指導員の給料を払うためには大阪市からの補助金では全然たりず、バザーや盆踊りの出店など私たち父母がはたらいて資金を稼いでいます。（この夏の子供祭りでは三谷先生もかき氷売りに参加してくれました！）大阪市の財政難ではいつ切られるかびくびくしながら働いている状態ですので、私事で申し訳ありませんがぜひ署名にご協力くださいね。運営資金のカンパも大歓迎です！

【外来担当医一覧 2009 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	