

残暑が厳しいといわれていますが、風はたしかに秋色になってきました。すがすがしいですね。一方では、インフルエンザの感染が広がってきています。情報満載の9月号をお届けします。

昔から嵐がやってくる確率の高い日として、八朔（はっさく・八月一日）・二百十日・二百二十日の3日は、三大厄日として怖れられました。立春から数えて二百十日目は9月1日前後にあたり、かつては野分の風（台風）の被害が多かったようです。今年は、ゲリラ豪雨の台風に加え、新型インフルエンザが猛威をふるっています。マスクと手洗いが基本ですが、何よりも休息を十分にとって、毎日を規則正しく過ごすことが大切です。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。10月は、鳳地区の祭礼により休診させていただきます。

10月 2日（金曜日） 休診

10月 3日（土曜日） 休診

9月は暦通りで診察日の変更はありません。

2. 肺炎球菌ワクチンに関するお知らせ

新型インフルエンザのワクチンの入手や優先順位が未定で、「インフルエンザから肺炎になったらどうしよう」と不安に思っておられる方も多いことでしょう。そこで、いま肺炎球菌ワクチンが注目されています。肺炎の原因の第一位がこの肺炎球菌で、全体の四分の一を占めます。1回の接種で5年以上免疫が持続するという報告もあり、65歳以上の方、糖尿病や腎臓・心臓・呼吸器などの基礎疾患をお持ちの方にお奨めです。6500円。詳しくは診察室で。

【欣子先生の診察室だより】

こんにちは。9月に入り新学期が始まって慌ただしい日々です。先月から、一時忘れそうになっていた新型インフルエンザが猛威をふるっています。症状は様々です。咽頭痛、鼻汁、頭痛を伴った発熱で一般の風邪とほとんど見分けが付きません。では実際、どうすればよいかまとめてみました。

高熱がでた場合、インフルエンザであったとしても8時間以上たないと迅速検査キットで反応が出ず、陰性と出ることが多いです。まずはミタクリにお電話ください。出来るだけ待ち時間がないように、ほかの患者さんと接触しないように時間の指定をさせていただきます。そしてマスクをしてお越しください。なければ受付でお渡しいたします。

熱性痙攣の既往のかた以外はあわてて解熱する必要はありません。からだを熱を上げてウイルスをやっつけようとしている証拠ですから水分をしっかり摂り、布団にくるまって安静にしましょう。40度以上の高熱がでると“あほにならへんか？”と心配されますが大丈夫です。解熱剤のなかにはライ症候群というおそろしい病気を引き起こすことがあります。アセトアミノフェンと書いてあればまず大丈夫です。

解熱後2日間まではまだ人へうつす可能性がありますのでマスクをして自宅安静です。

しかしまずは予防です。うがい・手洗い・睡眠を十分にとり、特に糖尿病のかたは冬のピーク到来に向けて今から血糖値をしっかりさげておくことで重症化を防ぎます。

3. 今月は大腸癌健診月間です

簡単に大腸癌のチェックができる便潜血の検査です。容器をお渡しいたします。今年まだされていない方、是非この機会に！！

【川柳投稿コーナー】

ミタクリを友に教えて感謝され （和田アキ子さん）

評：うれしい！！と同時に身の引き締まる思いです

命より 病怖くて 医者通い （良さん）

評：気になること 何でも相談してくださいね

ミタクリは ゆかもろうかもピッカピカ（あららさん）

評：スタッフがこれからも心を込めてみがきます

白内障の手術後に 鏡のぞいて穴があったら入りたい
（ゲラ子さん） 評：世の中がこんなに鮮やかに見える

のか！と感動されたのですね。でも、もっとよく見てください。あなたは、とってもチャーミングですよ

灼熱の 閃光浴びて六十余年 不思議と吾は命永らう
（Fさん） 評：平和の大切さ、命の尊さ、かみしめたいと思います

【おとり・町遊び：その2】 (インド料理アーナンドさん)



その1から随分間が開いてしまいました・・・遊ぶ暇もなかった・・・
 ことにしておきましょう！！

今回はインド料理のアーナンドさん。大阪市内のインド料理を何軒も食べてきましたがナンと手羽先が本当においしい店です。娘もここが大のお気に入りです。休日でも“鳳までインド食べにいこ！！”というくらい。厨房をとりしきるパイノリークリスナーナンドさん（通称ナンちゃん）は北インド・デラドンのまちで生まれ、会社勤めも経験した料理人。奥さんと子供さん3人を故郷に残して日本へ“単身赴任”4年目です。すでに日本語はぺらぺら、インド人としゃべっても気づかないうちに大阪弁でつつこみ入ってるそうです！カレーはそもそも野菜とスパイスの固まりですが、故郷では身体の調子が悪くなったら病院に行く前に薬草を混ぜたおかゆのようなものをお母さんが作ってくれたり、ケガをしたときにはターメリックパウダー入りの牛乳を飲まされるのだそうです。やはり医食同源なのですね。ナンや鶏を焼くタンドール（釜）は職人の勘で調整するようでとても難しいそうなのですが、弟の“にっちゃん”と日々研究に研究をかさね、サンマまでおいしく焼いてしまうのだとか。作り置きはジューシーさがなくなるからと注文を受けてから焼くのがこだわりですので、ちょっとお待たせしますが・・・とのこと。インド料理初めての方は、ぜひAランチから試してみてくださいね。

場所はミタクリをでて左、ダリヤさんの角をまがってまっすぐ坂を下り、13号線にでたら右に曲がってすぐです。気さくな“しらちゃん”が出迎えてくれます。第1・第3水曜日が定休日です。

お得なニュース！！ このミタクリ通信を持参して食事をされた方には、もれなくソフトドリンクサービスが受けられますよ。ご利用くださいね。

【ミタクリ歳時記 石清水祭（いわしみずさい）】

九月十五日は京都・八幡（やはた）の石清水八幡宮のお祭りです。賀茂の葵（あおい）祭りが北祭、この祭りは南祭といわれます。古くは八幡放生会（ほうしょうえ）と呼ばれ、863年が創始と伝えられています。明治以降、放生会は仲秋祭に改められ、さらに石清水祭となります。放生会は仏教の殺生戒に基づいたもので、生物を池川山村に放って供養する儀式です。「あおによし奈良の都」と歌われた奈良時代は、古代律令国家が完成されていく時代であり、諸族の小国家を次々に服従させていく時代、つまり内乱と政争の時代です。720年の隼人、蝦夷の乱、729年の長屋王謀叛、740年の藤原広嗣反乱、757年の橘奈良麻呂、764年の藤原仲麻呂の乱と続きますが、こうした殺生・犠牲の中、放生会が人びとの苦悩、不安感をとり除こうとして生まれ、盛んになります。戦争は国民に犠牲を強制し、幸福を奪いとります。しかし強制だけでは古代の人々もついていきません。そのために犠牲の裏返しともいえる放生会、つまり生命の大切さを強調する儀式によって人々の心のなかにある優しさを利用します。要するに、権力闘争の苛酷さを塗り込める一つの政策として放生会があるという事ですね。

この放生会は、全国の八幡系の神社のお祭りで行なわれますが、本質を科学的に見つめたいものです。

【外来担当医一覧 2009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	