

## 日差しが強くなってきました。季節を先取りして、暑さ対策をたてていきましょう。

そろそろ梅雨もあけ、夏がやってきます。今年は、七夕の7日が「温風（おんふう・あつかぜ）至る」梅雨明けの小暑、そして天神祭の23日が大暑です。農家の方にとっては、かんかん照りの中での田の草取りなど作業が辛い時期です。インフルエンザは一段落(?)したようですが、この時期のかぜは治りにくいもの、紫外線をはじめ、暑さ対策をしっかりとってくださいね。ミタクリでは、今年も夏のお茶をご用意します。

### 【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。学会参加により休診させていただきます。

- 7月18日(土曜日) 三谷外来 休診  
7月21日(火曜日) 三谷外来 休診  
7月22日(水曜日) 巽外来・三谷外来 休診  
7月23日(木曜日) 巽外来は通常通り  
三谷臨時診療(午前)

2. 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の簡易検査がご自宅での睡眠中に出来るようになりました。

最近、何となく昼間眠いなあ、と感じている方おられませんか。ひよっとすると、あなたもSASかもしれません。睡眠中は舌根が下がり、気道が狭くなります。SASでは、気道が一時的に閉塞し息ができなくなり、熟睡できていません。その結果、昼間とても眠く集中力がなくなります。「私のことかも・・・」と思われる方には簡易検査器を貸し出ししますので、診察の時に気軽にご相談ください。

### 【ミタクリ歳時記 虫送り行事】

七月上旬になりますと、かつては全国的に農作物に害を与える病害虫を追い払う「虫送り」の行事が行なわれていました。農薬は昭和20年代に導入され、30年代に大量に使用されます。しかし、パラチオン、DDTなどの有機塩素系化合物、有機水銀剤は、昭和40年代にはすべて禁止されています。現在使用されている農薬は、食品衛生法にもとづく農薬の残留基準が設定され、安全使用基準が制定・公表されています。しかし、レイチェル・カーソン著「沈黙の春」中の「生と死の妙薬」に示されているように、農薬は人間の生死にかかわる重大な問題を含んでいます。

虫送りの行事は「虫」という形のあるものに象徴されていますが、農作物の他、人々に災厄をもたらすものすべてを追い払う安全・幸福を願う共同祈願です。鎮守社に参詣し、鉦・太鼓を打ち鳴らし松明とともに村境まで、あるいは御幣やワラ人形をつくり川まで害虫を送っていくわけです。いずれにしても呪的行事ですが、共同生活上必要だったのです。近年、農薬への不信のなかで、無農薬や有機農法が見直されています。しかし現実的には、農薬は必要に応じて使用すべきですが、広い生態学的視野を見失うことなく正しく使用されるべきであろう、と考えています。個々の細かい部分だけを見るのではなく、広く全体的立場から応用すべきです。

### 3. 当院での新型インフルエンザの対応について

6月25日付の厚生労働省の方針ではインフルエンザ様症状の方は、かかりつけ医で対応できることになりました。当院かかりつけの方については、発熱センターや発熱外来の受診は必要ありません。インフルエンザのキットも現在充足しています。

### 【川柳投稿コーナー】

あわて者 自動ドアより 先に行き? (我乱堂さん)

評: 誰ですか、堺市医師会のドアに頭をぶつけたのは!

老いなるもハートは何時もヤングボーイ

(6月に81歳になるフーさん)

評: そうそう、ここは老いませんからね

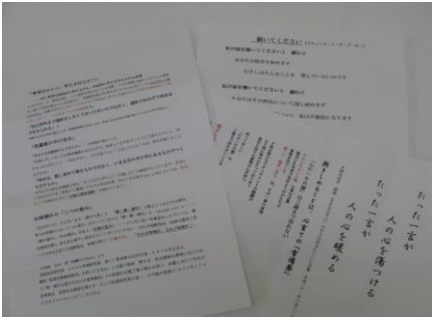
診察券 ないけど出入りする患者 (シャベリーヌさん)

評: どうぞどうぞ お入りください

一に養生二に養生 できないことを言わないで (Fさん)

評: いえいえ あなたならできますよ

**【欣子先生の診察室だより】**



6月は空梅雨でしたが暦では夏本番。看護師の幸山さんは毎日せつせと農園に通い、出来たものをお昼ご飯の時に出してしてくれますが、トマトにキュウリ、瓜など夏野菜が食卓に上ると季節の移ろいを感じます。外来でもこの時期血糖値を上げてくるのは果物・ジュース・そうめんなどの夏の食べ物です。そうめんはあっさりしたイメージからか2束3束、ちょっと物足りないからご飯少しも・・・なんて、炭水化物ばかりですよ！あつという間に血糖あがってすぐにながってきますからおやつもほしくなります。どうしてもそうめん

が食べたいときは1束せめて1.5束にとどめ、野菜やハムや錦糸卵などおかずをしっかりとりましょう。

\*\*\*\*\*

Nさんは奥さんを癌で亡くされ、その後グリーンケアに興味を持ち、退職後いくつかの大学の講座に通って勉強されておられるのですが、毎回「先生は本を読む時間がないでしょうから・・・」とご自分が感動した言葉や文章を短くまとめてくださいます。今回はそのうちの一つを紹介しようとおもいます。

**「冷蔵庫の中の幸せ」**

「幸せとは冷蔵庫のようなもの」・・・作詞家秋山康のことば

「料理上手」とはそのときの冷蔵庫にあるもので、おいしいものをさっと作りだす人のこと。幸せもこれと同じこと。“あれがない、これ足りない”と言ってるうちは幸せを感じることは出来ない。

**「幸せとは探し求めて得るものではなく、いま自分の手の中にあるもので作りだすもの」**

\*私たちの身体も冷蔵庫と同じ、そこにはすばらしい「才能」という素材が入っています。自分に今あるものを「おいしく調理」するのは自分自身。あれこれ足りないと考えていては自分らしさを味わえずに「才能の賞味期限」がきれてしまう！

宮成 なみ著 「奇跡のごはん」より

難病で腎不全、透析をのりこえた料理研究家の言葉として心に響きます。また、＜手紙～親愛なる子どもたちへ＞という樋口了一さんの歌詞もいただき（今、介護真っ最中の方の涙を誘っています）、投稿コーナーに掲載させていただきました。Nさんありがとうございます。ミタクリではみなさんと共有したい、ぜひ読んでいただきたい本のコーナーを設置予定です。是非オススメ本、紹介くださいね。

**【外来担当医一覧 2009年7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	