

寒い日が続きますね。いかがお過ごしですか。元気に2月号をお届けします！

今年はインフルエンザの当たり年。ミタクリにも心配して来られる方が増えました。新聞紙上では連日抗インフルエンザウイルス薬のタミフルのことが取り上げられています。更にタミフルの効かない耐性ウイルスが出はじめた、という記事を読むと、皆さん「どうしましょう？」となりますね。私たちは、こんな時こそ漢方薬の力が大いに発揮されることを知っています。熱が下がらないのも困るけど、急激に下げた薬も怖いし・・・こういったときこそ漢方薬でいきましょう。いつでもご相談くださいね。

【ニュース】

1. 特定健診・長寿（後期高齢者）医療健診

今年の4月から始まりました特定健診および長寿（後期高齢者）医療健診の有効期限が3月末（31日）に迫りました。まだ、受けておられない方は、期間内に受診券をお持ちください。

2. 今月の診察の変更について

2月の診療の変更はありません。

来月ですが、3月21日（土曜日）の三谷外来は休診となります。

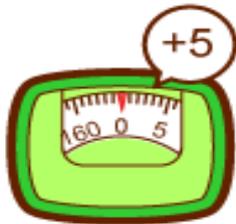
3. 肺炎球菌ワクチンのこと

肺炎球菌ワクチンとは、肺炎球菌によって引き起こされる肺炎を予防するワクチンです。残念ながら、それ以外の肺炎には効果はありませんが、高齢者の肺炎の中で重要な位置を占めています。最近問い合わせが多く、当院でも積極的に勧めていきたいと思えます。特に高齢者や慢性の肺疾患（COPDなど）、糖尿病をお持ちの患者さんには受けていただきたいと思えます。一回の接種で最長5年間有効です。費用は6500円です。ご予約くださいね。

【トピックス かぜの漢方薬の服用の仕方】

ミタクリを受診される皆さんの中には漢方薬を服用されている方は多いのですが、今回は特別にかぜ（インフルエンザの場合も含みます）の時の漢方薬の飲み方をお話ししましょう。「先生、今朝から寒気がして、頭が痛くて、熱もあります。」こんな時、私たちはよく葛根湯（かっこんとう）や麻黄湯（まおうとう）などのお薬を出しますが、どんな風に飲めばいいのでしょうか。「えっ？水で飲んだらあかんの？」普通はそうでしょうね。ところが、漢方薬は熱性疾患の場合「汗を出させる」ことを目指しますから、できるだけお湯に溶かしてフーフーしながら飲んでいただきたいのです。また、食べるものも冷たいものや生ものは避けてください。全ては「汗を出させる」上で必要な養生です。布団をしっかりとかけ、汗をかけば何回も肌着を替え、十分な水分を補給します。くれぐれも脱水（脱汗ともいいます）には気をつけたいものです。一回服用して、それほど汗が出なければ、一時間から一時間半くらいの間に再度服用、まだもう一つなら、さらに二時間くらいして一包服用します。つまり、一日分を半日で飲んでしまうことが即効性へのカギになります。あと、これだけはお願しておきたいことがあります。よく「この薬、私よう効いたよ。あんた、長びいてるようやからこれ飲んどき！」と親切に配っておられる（？）方を見かけます。でも、漢方薬はカゼをひいてからの時期によっても違いますし、また体質によっても一人一人に適切なお薬を出さないと効果がありません。かぜで困ってる方を見かけられたら、ほいとお薬をあげるのではなく「それやったら、ミタクリに行っといで」と優しくアドバイスしてあげてくださいね。

【欣子先生の診察室たより】



最初、腰痛下肢の冷えと痛みでこられた Y さん。初診時の体重が 64 キロでしたので温める漢方薬はお出ししますがもちろん体重落とさないよね・・・というところから診察が始まりました。それがそれが・・・8ヶ月で 5 kg体重が減りました！今はやりのバナナダイエットだというのですが、ご本人曰く“要はバナナじゃないんです。寝るまでの 4 時間、何も食べないことが効いているみたいです。” その上、①小腹が空けば

コンブを小さく切ったものを口に入れる（かむので唾液が良く出て虫歯予防にもなるし歯周病にもいいですね）②息子家族の膨大な洗濯を感謝させてもらっている（嫌々じゃないところがミソですね！！）③無理しない（笑顔でね！）が秘訣だそうです。

最近、砂糖にニコチンやアルコールと同じように“依存”が起きることがわかってきました。外来での感触としてずいぶん前から私も感じていたことですが、実験結果で明らかになってきました。低血糖でもないのにどうしても甘いものがほしくなる、食べるとほっとする・・・これが依存なのですね。ニコチン依存症の代替置換療法としてたばこがほしくなったら我慢しないでたばこの代わりに水やガムなどを口に入れる・・・という方法があるのですがそれを応用すると甘いものがほしくなったら我慢しないで Y さんの様にコンブなどを口にするというのは理にかなっていますね。無理しないのも操体法で学びました。寝る前の 4 時間を空腹にして胃を休ませるのは、実は東洋医学的にも非常に大切です。脾胃の働き（胃腸の働き）が良くなると身体の調子全体が良くなっていきます。また、笑いの効用については免疫力を高めるとか血糖値を下げるとかいろいろ実験結果がでてきていますが、おもしろいのは“作り笑い”でも身体は同じような反応を示すのだそうです。少々自戒の意味もこめまして・・・どうせやらなあかんことなら笑ってやりましょうね！！

あ、そうそう、ダイエットといえば G さんですが、去年も引き続き 1 年で 2 kgの減量成功でした。奥さんがこそっと「どうせおやつたべるのはやめへんねんから、ごはん 100g に減らしたってん。」内助の功でした！！

【ミタクリ歳時記 今月は養生記】

1 月の中旬くらいから、何となくのぼせて、めまい・ふらつき・頭痛を訴える者さんが増えてきました。季節の変わり目・・・いえ、まさに真冬ですから、これは違いますね。漢方には、陽（よう）の気は上へ、陰（いん）の液は下へ、という基本的な考え方があり、こういった症状は、上へのぼった気が降りることができないために起こる症状と考えています。お正月に少し食べ過ぎて、胃の調子を崩しているときに起こることが多いようですよ。立春を過ぎると、更に症状がきつくなることもありますね。陰の液と陽の気を巡らせること、これが治療の基本ですから、夜休む時にはできるだけ胃を空っぽにして、一分でも早く消灯しましょう。

【外来担当医一覧 2009年2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)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	