

急に秋！それほど気温に差がありますよ。こたつ、出した？

9月は後半に二つも台風が、しかもほぼ同じコースを通ってくるなんて珍しいですね。秋雨前線を刺激し、台風そのものの雨風も相まって、いつものゲリラ豪雨をもたらしました。気温も記録的な低温となり、昨日まではクーラー、今日からヒーターにされた方も多くおられましたよ。さあ、秋晴れの10月、実り多き秋の始まりです。今週は、伝統ある鳳のたんじり祭りです。私たちは今年が初めてです。張り切って盛り上げたいですね。

【ニュース】

1 第一回ミタクリセミナー開催：

皆さまのミタクリも11月1日に無事一周年を迎えます。そこで、記念行事として11月15日（土曜日）に、私たちと長年親交のある北村翰男（ふみお）先生をお迎えして操体をテーマに講演会を開催します。とても楽しく、ためになります。奮ってご参加くださいね。

2 祭礼の期間の予定：

先月号でもお知らせしましたが、10月3日（金曜日）・4日（土曜日）は、鳳の祭礼です。商店街は「たんじり」の曳引コースにあたりますので、クリニックは休診とさせていただきます。

4 インフルエンザの予防接種

10月1日よりインフルエンザの予防接種を開始します。予約を受け付けていますが、当日の接種も可能です。窓口にお申し出ください。

① 卵アレルギーの方は、お申し出くださいね。

② 予防接種を受けたら・・・

I 過激な運動は避けて、注射部位を清潔に！

II 接種日の晩は入浴しても差し支えありません。

III 発熱など体調の変化があれば速やかにご連絡をくださいね。

IV 13歳未満の方は2回接種ですが、効果の面から4週程度の間隔をあけられることをお勧めします。

【ミタクリ歳時記 鳳たんじり祭りのこと】



野田地区のたんじり 昭和7年新調 大工：植山宗一郎氏 彫師：吉岡義峰氏

【見送り】秀吉本陣佐久間の乱入

昭和七年九月十六日に岸和田より曳行して鳳まで持ち帰ってこられました

（資料：野田千成壺心会、鳳地車一覧ホームページより引用させていただきました）

10月は、秋祭りが各地で行われる季節になりました。祭礼には、神輿（みこし：神様の乗り物）をはじめとして山車（だし）・太鼓台・たんじりなどが出されることが多く、これらは地方によって氏神の化身とされる場合や、または神輿を先導する露払いの役目を持って町内を練り歩き、それをもてなす意味で沿道では賑やかな催しが行われます。変わりない日常の中に非日常の空間を演出することによって、祭は都市化によって人間関係の疎遠になった地域住民の心を一体化する大切な意味があります。鳳たんじり祭りは、大阪府堺市西区にある大鳥大社周辺で行われる秋祭りです。歴史は古く、江戸時代中期から始まったといわれています。堺市のたんじり祭りのなかで最も多くの観客が訪れ、大鳥大社にはたくさんの夜店も出ます。たんじり（だんぢり）は、祭礼に奉納される山車（だし）のことです。「楽車」・「壇尻」・「台尻」・「段尻」とも表記されます。主に西日本の祭礼で登場し、「曳きだんじり」と「担ぎだんじり」の2種類に大別されます。鳳地区では、江戸時代の村や字（あざ）で、大鳥、野田（大鳥村の字）、北王子、新在家（北王子村の字）、長承寺、野代、上、石橋（草部村の字）、浜寺元町（旧 下村）、富木に区分けされ、全10台のたんじりが集結する連合曳きが行われます。平成13年度より「13号線」にも曳行コースを広げ、西区役所前や鳳商店街前でパレードが行われるようになりました。自主曳行時に八田荘地区や草部地区との交流会を行なう村もあります。従来の灯入れ後に商店街を全力疾走する光景や、たんじりを寄せ合う祭りも華やかでハイライトシーンの一つです。

【欣子先生の診察室だより】



お彼岸が過ぎてめっきり秋らしくなりました。今日は睡眠のお話をしましょう。

一晩中コンビニはあいているし、インターネットはつなぎ放題、夜型の方が増えていますね。一方、仕事や勉強で寝る間を惜しんで・・・というのは勤勉であることの証の様に言われていますが、そうでしょうか？ミタクリでは夜10時から夜中の2時までの睡眠が大切と考えています。実際、夜の10時頃から成長ホルモンをはじめとする身体

を調整するホルモンが出始め、2時までピークを迎えますので“睡眠のゴールデンタイム”といわれます。それを逃すと、いくら長く寝ていてもあまり睡眠の効果がないのですね。

漢方の考え方でも、日中身体の外側を守っていた衛気（えき）が、日が暮れると内に入って臟腑（ぞうふ：内臓のことです）を養うと考えられてきましたし、夜寝るのが遅い人には陰虚（いんきょ）といって、乾燥（身体のかゆみ、フケ、目の乾きやアレルギーなど）を中心とした症状が現れてくることが多いです。私は子供と一緒に寝るようになって風邪を引く回数が極端に減りましたし、慢性疼痛の患者さんでも、早寝するようになって痛みが激減した方がおられました。

実際の患者Aさん：「睡眠薬が効いてくるまで時間がもったいなくてパソコンしたり・・・」Bさん：「寝る時間が惜しくてベッドに沢山の本を持ち込んで・・・」Cさん：「寝られへんからテレビつけっぱなしや！」さあどうしましょう？

身体は機械ではありませんのでスイッチを押せば寝られる訳ではありません。夜ご飯はせめて9時までに。チョコレートや緑茶、コーヒーも不眠の原因になります。そのあとテレビやパソコンは控えて照明も暗く。光や音は脳を刺激しますので熟眠を妨げます。いやなことを思い出すのもいけませんね。アルコールは睡眠の質を悪くしますので睡眠薬代わりに使ってはいけません。1日のなかでよかったことを思い出してゆっくり脳が休めるような環境を作ることが大切です。何時間寝ればよいかは個人差がありますので、週末に寝だめをしないでよい位の睡眠時間というのがめやすです。

秋は日に日に暮れていくのが早くなるので睡眠の調整するにはぴったりと言われていています。元気になる薬をタダでいただいた気分で10時、うーん、せめて11時には床につきましょう。日の入りとともに寝て日の出とともに目覚める、自然のリズムになれば、これからの季節は夏よりもしっかり眠りエネルギーを蓄えていきましょうね。

【終わりに】

昨年の今頃、私たちは開業の準備に追われてました。「どこで開業するの？」「鳳本通り商店街の中です」「でも、まだ何もできてないよ、大丈夫？」「・・・」スタッフの方々がようやく決まったのも10月に入ってからです。「祭礼の期間は、工事はできません」と少々焦っていた日から一年・・・皆さまのおかげで、祭礼（だんじり）をわがことのように楽しみにできるようになり、とても嬉しく思います。今後ともよろしく願いいたします。

【外来担当医一覧 2008年10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	