

### 暑い夏、でもセミの声にも負けない、活気あるミタクリ通信をお届けします。

8月に入りました。例年でも、夏真っ盛りといった季節ですが、今年は、先月からの猛暑がこたえています。早くも「夏ばて」とおっしゃる方も多いですね。漢方薬にも、清暑益気湯（せいしょえつきとう）という名のお薬があるくらいですから、昔からこの時期の過ごし方には工夫が必要だったのでしょう。風鈴、蚊帳、スダレ、うちわ、かき氷・・・あかん、そんなんじゃ追いつかへんで！の声も聞こえてきますが、クーラーに浸るばかりでなく、自然の風通しの中で避暑を考えたいですね。

#### 【ニュース】

##### 1. 今月の診察日の変更は次の通りです。

- 休 診 8月 1日（金曜日） 巽 外来  
三谷が代診を務めます。  
8月13日（水曜日） 三谷外来  
巽外来は、通常通りです。  
時間変更 8月 9日（土曜日） 三谷外来  
午前10時までの診療です  
8月19日（火曜日） 三谷外来  
夜診のみ、休診です。

ご不明の点がございましたら、スタッフにお問い合わせください。

##### 2. 夏のお茶（和中飲）のサービスをはじめました

日頃から、「出来るだけ温かいものをとるようにしてくださいね」とお話ししてありますが、こう暑くては、ね。ミタクリでは、8月から待合いに冷たいお茶をご用意しました。このお茶は、和中飲（わちゅういん）といって、暑さで弱った胃腸を整え、夏ばてを予防する薬草を煎じたものです。どうぞお飲みくださいね。

##### 3. 特定健診のこと（3ヶ月連続掲載）

\* 堺市在住の国民健康保険をお持ちの方へ：  
堺市から、直接受診票と問診票が送られる予定です。届きましたら、健康保険証と一緒にミタクリの受付にお持ちください。

\* 堺市以外の国民健康保険をお持ちの方へ：  
問診票はミタクリにあります。受診票と健康保険証をお持ちいただければ、受けていただくことができます。（但し、市町村によって自己負担金が異なります。大阪市の方は600円です。また、吹田市・守口市・豊能郡能勢町の方はお住まいの市町で受けていただくこととなります）

\* 後期高齢者の方へ：  
堺市医師会からミタクリに問診票が届きました。受診票と健康保険証をお持ちいただければ、受けていただくことができます。

# 社会保険の保険証をお持ちの方へ：  
大阪府の方が対象です。受診票と健康保険証（問診票も同時に送られた方は、問診票も）をお持ちいただければ、受けていただくことができます。

#### 【スタッフ紹介 松本 千代子（まつもと ちよこ）】経歴・写真・ひとこと



こんにちは。7月から受付に入っています松本治代子と申します。堺の端っこ（岩室）で生まれ、ジャガイモ・竹の子・サツマイモ掘りをしたり、ザリガニ釣りやクワガタをとったりして遊んできた田舎育ちです。結婚してから仕事をしていなかったのですが、ご縁をいただき三谷ファミリークリニックでお仕事をさせていただき事になりました。ずっと主婦生活だったのもあって、先生やスタッフに助けってもらってばかりです(^\_^)。早く皆様のお役に立てる事が出来るよう努力しますので、宜しくお願い致します。

【三谷先生の漢方診療ノート】



8月〇日、30歳代の男性がこられました。顔色が大変悪く、とてもしんどそうです。「先生、昨日から下痢です。吐き気もきついです。おなかがごろごろして気持ち悪い。」**「普段食べ慣れていないものを食べたとか？」**「いえ・・・」**「熱は？」**「少し熱っぽいですが。痛みはなくて、おなかがごろごろしっぱなしです。トイレ行くともう下痢です。何回もです。」**「いま、お腹、痛くない？」**「そうですねえ、とにかく

ごろごろが気持ち悪いんです。タベは少しうとうとすると、もう便が出て、シーツを汚しました。」この方の場合、食中毒を考える必要がありますが、食べたものに心当たりがない、家族内に発生がみられないことから否定的です（もちろん便の検査は必要です）。ノロウイルスと断言はできませんが、ウイルス性腸炎のようです。**「〇〇さん、これはカゼですよ。」**「でも、かぜなら咳が出たり、鼻水が出たりしますよね。そんな症状は、全くありませんが。」**「これは腸がかぜをひいたと理解してください。」**「はあ・・・わかりました・・・とにかく、何とかしてください。」

さて、下痢に対しての漢方の考え方は、「悪いものはどんどん出しましょう！」という方針です。ウイルスでも細菌でも、腸内で増殖しないように速やかにお出ましいただく（！）ことが、症状を長びかせない秘訣です。「先生、早く下痢を止めてください。」患者さんの願いはもちろんここです。いつものように脈・舌を診て、丁寧に漢方的診察を進めますが、特に腹診が大切です。みぞおちのところがゆっくり診ます。そして、もっとも患者さんに合うおくすりを決定していきます。翌日「ありがとうございました。スッキリです。」この一言こそ、私たちの願いなんですね。

【ミタクリ歳時記 ねぶた祭り】

ねぶた祭は八月一日より七日まで、青森市、弘前市などで行なわれる七夕の眠り流し行事で、秋田の竿灯、仙台七夕祭とともに東北三大祭の一つです。ネムリナガシ、ネムツタナガシとよばれるように、草取りなど仕事が忙しくなる中で、眠気を送り出そうとする行事です。ネムリは睡魔という意味で仕事を妨げるものと考えられています。また、収穫の秋に、神々を迎えるための禊（みそ）ぎでもあったようです。ねぶたは、木や竹で作った枠に紙を張った大きな灯籠で、金魚ねぶた、扇灯籠、組ねぶたなどがあり、大きなものは大勢の若者によって町中をひきまわされます。八月七日は「ねぶた流し」で、青森市では海岸へ、弘前市では岩木川へ、ねぶたを流します。かつぎ手も水浴し、そのあと川原で酒宴を開きます。ねぶた流しの歌には「ネブタは流れろ、豆の葉とまれ、とまって豆になれ……」があります。眠り流し行事は、お祓（はら）いの行事として水浴する地方もあったようです。早朝の水浴は早起きになるといわれ、遅い人は、皆のネムツタを背負い二人分朝寝坊になるわけです。こうした行事をふりかえてみますと、日本の農業労働が、いかに過酷かを考えさせられます。眠りは生理的要素であるわけですが、この眠りを少くしようとしたわけです。夏の水田の草取り仕事で疲れたなかで眠り流し行事があったわけです。にぎやかな祭の背景に農民の労働をあらためて考えさせられます。

【外来担当医一覧 2008年8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
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	