

みどりの季節、さわやかにミタクリ通信をお届けします。

鳳のまちのみどりも日を追うごとに鮮やかになってきました。遠く山の方に目を向けると、木々の色合いは微妙にちがっています。ほんとに個性があふれていますね。みずみずしいみどりを何にたとえようかなあ・・・萌葱色（もえぎいろ）、花緑青（はなろくしょう）、翡翠色（ひすいいろ）、青緑（あおみどり）、水浅葱（みずあさぎ）、錆浅葱（さびあさぎ）、青碧（せいへき）・・・「みどりいろ」を表現することばは豊富です。みなさんには、なにいろのかげが薫っていますか？

【ニュース】

5月から6月にかけては、学会のシーズンです。休診日や診察時間の変更があり、皆さまにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。

休診日 5月31日（土曜日） 6月6日（金曜日）の夜診 6月7日（土曜日）

臨時診療 6月13日（金曜日） 午前診（9時～11時半） 三谷が担当します（巽はいつも通りの外来診療です）

休診・代診 6月23日（月曜日）は、巽は休診 診療は三谷が担当します（9時～11時半、2時～4時半）

【三谷先生の漢方診療ノート】

こんにちは。風薫る、気持ちいい季節ですね。お元気ですか。



さて、私の診療の軸は漢方ですが、いつも患者さんには「一に養生、二に看病、三四がなく、五にくすりだよ」とお話しています。60代半ばの女性Cさんが来られました。「何となく体調がすっきりしません。検査ではどこも異常がないといわれますが、とにかくしんどいんです。いい漢方薬はありませんか。」つらそうです。「どういった症状でお困りですか？」「もう朝から頭が痛くて、身体がだるいんです。食欲もあまりありません。お昼間も元気が出ませんし、おなかの調子も悪いです。眠りも浅いし・・・」私たちは、患者さんにいろんなことをお聞きします。「えっ？先生、なんでそんなとこまで聞きはるの？」って思われることもあるかもしれません。それは、この方は

どういった養生が可能やろ、この方を助けてくれる人は誰なんやろ、を知るためです。一つ一つの症状に合わせておくすりを出していたら、すぐ十種類ぐらいになります。Cさんも、頭痛薬、不安を和らげるお薬、よく眠れるお薬、胃腸薬2種、血圧の薬2種、ビタミン剤3種が出されてました。でも、よくお話を聞いていると、Cさんの苦しみが見えてきました。戦前は、男性が外で働いて、女性は家を守る、が一般的でした。今の60代、70代の方はそういった考えの中で育ってきたわけです。でも、ちょっと考えてみてください。男性には定年があります。会社で頑張ったんやから、定年後は家でゆっくり・・・も良いでしょう。でも女性はどうでしょう。定年ってありますか？いつまで、家の仕事をし続けたらいいんでしょう。これって、おかしくないですか？Cさんに対しては「自分のための時間」はどのくらいありますか？から入りました。「えっ？考えたこともありません。」「でもね、食事の支度からはじまり、掃除、洗濯などなど、家事は重労働なんですよ。もう疲れたよ、助けて！が本音なんですね。今度はご主人とご一緒にお越しくださいね。」「そんな・・・多分来ないと思いますが・・・一度主人に話してみます」私たちの診察はご家族の方に診察室に入ってください。Cさんの場合、何回か診察をさせていただいた時、「今日は主人が来てくれました。」とうれしそう。Cさんは2種類の漢方薬だけですっかり良くなっていきました。患者さんの「自分を守ろうとする気持ち」、ご家族の支え、養生と看病、これからも一緒に考えていきましょうね。（三谷）

【ミタクリ歳時記】

方違神社のちまき祭

五月三十一日は、方違神社のちまき祭です。「方違」は正しくはカタタガエとよみます。外出の際、その方角がふさがっている時、前夜に他に宿して方向を違えて行くことです。方違神社は堺市三国ヶ丘町（摂津、和泉、河内の境）にあります。平安時代、熊野神社の分社を奉祀し堺王子と呼び、これが記録上の堺の最初の地名です。方違神社は西暦四百年頃につくられています。同社の紋「ちまき」は、災除けになるという故事によるわけで、三十一日には埴工製のちまきを参詣者に分けています。ちまきは、粳米粉を灰汁で煮固めて団子にしたものを菰（まこも）、葦または笹の葉で三角形に巻き、煮て熱したもので塩味です。ちまきは、水中の竜神を祀る江南地方の習俗です。旧暦の五月は、悪月と呼ばれ急激に外気温が上昇し伝染病が流行する時期で、田畑も病害に悩まされます。この時期の保存携帯食として、灰汁で煮固めた「ちまき」は有用でした。方違は陰陽家の語であり、天上の星の動きが人の運命と関係があるとする天人相応（合一）という考えで、「星占い」として発展します。太一は北極星座に住む最高神で、天の五方の支配者である五帝は彼の臣下、そして八將軍、金神、天一神などのいる方向は凶、鬼門もこうした陰陽家の語です。星占いは、抽象化され個人の運命を判断するものに変化していきます。結婚に際しての「相性」もこの流れのなかで生まれた迷信です。平安時代の貴族たちにはどっしりした生活の基盤がなく、源氏物語的世界であり、精神のもろさがめだちます。根なし草的生活のなかで生まれた考え方は、迷信に直結します。しかし、方違神社には、転宅、旅行あるいは鬼門の厄除けなど、全国から参詣者があり、「お祓(はらい)」は、現在なお生きています。

【スタッフ紹介 山内 牧子（やまうちまきこ）】経歴・写真・ひとこ



こんにちは。

平日、午前の受付と事務を担当している山内牧子と申します。私は、生まれも育ちも鳳！で、今はやさしい主人とペンギンが大好きなかわいい4歳の息子祐斗（ゆうと）と暮らしています。趣味はネイルです。ネイルって、皆さんご存じですか。とってもきもちが明るくなりますよ。単に「ツメのアクセサリ」ではなく、うーんそうですね、たとえと美術展がいつも開かれ

ているような、その上、とてもところが落ち着くんです。皆さんにもお勧めですよ。私自身は、これまで病院にかかったことはカゼひきくらいであまりなく、おまけに医療機関に携わるのは今回が初めてですので、全く何も分からず一から手探りでしたが、ミタクリのスタッフに助けられながら何とか半年が経ち、楽しくお仕事をさせて頂いています。今は皆さんのいろいろなお話を聞かせていただくのがとても楽しみです。何かと至らないことも多いと思いますが、皆さんが気持ち良くお越しいただき、お帰りいただけるように笑顔で頑張りたいと思いますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

【禁煙外来について】

- ◎ 先月号でもお知らせしましたが、ミタクリでは4月1日より、保険適用の禁煙外来を受診していただけるようになりました。
- ◎ 禁煙外来は、喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という「病気」としてとらえ、必要な治療を行うという考え方です。「たばこをやめろ！」と一念発起しても、結局はひたすら耐えるしかない、禁煙の難しさを痛感してこられたと思います。
- ◎ 2008年1月25日、日本初となる経口禁煙補助薬のパレニクリン酒石酸塩（商品名：チャンピックス錠）が製造承認を取得しました。適応は「ニコチン依存症の喫煙者に対する禁煙治療」です。欧米諸国ではかねてから、ニコチン依存症を「再発しやすいが、繰り返し治療することにより完治しうる慢性疾患」と捉え、我が国でもニコチン依存症が新たな治療対象疾患として認知、2006年「ニコチン依存症管理料」が新設されました。これにより、日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会が共同で作成した「禁煙治療のための標準手順書」に従って治療すれば、ニコチン製剤を用いた外来禁煙治療（ガム製剤（商品名：ニコレット）、貼付剤（商品名：ニコチネル TTS））に保険が適用されました。ただしニコチン代替療法は、ニコチンによる血管拡張作用のため、副作用として頭痛やめまいがあり、不整脈や虚血性心疾患などの患者さんには使用できませんでした。ちょっと難しくなりますが、今回のパレニクリンは、ニコチン性アセチルコリン受容体の部分作動薬です。ニコチン受容体は、ニコチンが結合するとドパミンという物質が放出され、ほっとする心地よさをもたらします。これが「ニコチン依存」です。パレニクリンは、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽減し、再び喫煙した場合にも満足感が得られにくくなり、禁煙を持続しやすくなります。
- ◎ 禁煙外来の担当医は異で、月・水・金曜日の14:00～16:30に禁煙外来を設けています。予約制です。

<禁煙外来を受けられる患者さんの条件>

- ① 一日の喫煙本数×喫煙年数=200以上
- ② ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)でニコチン依存症と診断された方
- ③ 過去1年以内に他医療機関で保険適用の禁煙外来を受診していないこと（※②は当院でスクリーニングテストを実施・判断いたします。）

<診察内容>

- ① 診察
- ② 呼気一酸化炭素濃度の測定
- ③ 禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
- ④ おくすりの処方

【外来担当医一覧 2008年5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	