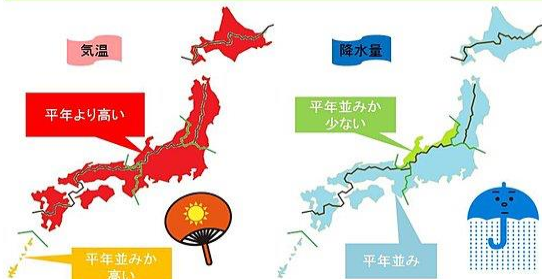


五月の後半は、朝夕と昼間の気温差が大きかったものの、比較的過ごしやすかったように思います。さて、六月といえば何をイメージされますか？ そろそろ梅雨入りですが、雨もまたよし、ですね。

5月27日～6月26日の天気傾向



tenki.jp

六月（水無月）です。今年の近畿地方の梅雨入りの予想は七日頃となっています。じめじめと、うっとうしい季節の到来ですが、見方を変えれば・・・「おほかたにさみだるとや思ふらむ君恋ひわたる今日のながめを（和泉式部日記）」「さみだれ（＝五月雨）」は陽暦では梅雨にあたります。物思いに沈むひと（女性）への想いが凝縮されていますね。気づけばすぐに文（手紙）を！私の好きな句の一つです。毎日忙しくお過ごしのことと思いますが、どこにも出かけ（られ）ず過ごす雨の一日もいいものですよ。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

三谷外来・巽外来とも休診

6月 2日（金曜日）～ 3日（土曜日）

代診はありません。学術総会シーズンで申し訳ありません。

2. 7月の骨そしょう症検査の日程

7月25日 火曜日午前

4ヶ月検査の間隔があいていれば受ける事が出来ます。ふるって受付までお申し込み下さい。

3. 糖尿病フットケア足月間（今年もやっています）

6月は糖尿病の足月間です。ムシムシする6月は、糖尿病の方にとって、足白癬などの出やすい季節です。足をチェックしますので、ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しください。

4. ミタクリ川柳のコーナー

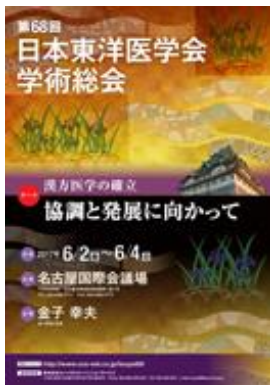
いっせいに スマホ取り出す 車内かな（6丁）

最近は、車内で本や新聞を読む人が減りましたね

敬老会 いつの間にやら 病氣自慢（6丁）

ホントですね。日常をよくとらえておられますね

【ミタクリ歳時記 東洋医学会に参加してきました】



6月2日から3日間、名古屋で第68回日本東洋医学会が開催され参加してきました。皆さまには休診でご迷惑をおかけしました。さて私が大学を卒業し東洋医学会に入会した1983年には3000名規模の小さな学会でしたが、現在は総会参加者が3000名を超える大きな学会になりました。私の父（三谷和合）は、周りから「カンキチくん」（漢方きちがい）とよばれ腹を立てていましたし、私も「漢方を専門にしたい」と指導医にお伝えすると、「君、卒業したばかりなのに、なぜいきなりアウトサイダーなの？」と不思議そうに聞かれたぐらいでした。そういった意味で、漢方が広く認知されてきたことを改めて実感しています。さて、私は月曜日に奈良県立医大で漢方外来をしています。昨年より総合診療科で医局員を対象とした漢方カンファレンスがスタートし、今年から学生実習も組み込むことになりました。しかし、まだまだ「〇〇病には、どんな漢方薬が効きますか」的な質問を受けることが多いのですが、私は「母子同服」という発想、つまり体調の思わしくない子どもさんの治療に、お母さんにも同じお薬を服用していただくやり方に漢方治療の本質があると考えています。病人さんだけが対象ではなく、ご家族を含め治療を考えていく方法です。「何が原因か？どこに問題があるのか？」ではなく、「（未来にむけて）これから、こうしましょう！」から進めていくことはとても有効です。「犯人捜しをしない」診療、これも漢方の特徴です。また診察室でゆっくりお話ししましょう。

【欣子先生の診察室便り】



ミタクリに新しい機械が入りました。名前はリブレプロ。二の腕に2週間貼り付けておくだけで24時間血糖を測り続けてくれます（厳密にいうと血糖値ではなく、間質液中のグルコースですが血糖値とみなします）。情報を機械で吸い取り、パソコンにつなげるだけで血糖の流れが手に取るようにわかります。痛みも全くなく、入浴も可能です。患者さんにつける前に説明用にと自分につけてみて驚愕の事実が!!!なんとなんと、この私が血糖値200を超えている瞬間があるのです!!!

HbA1c 5.3%, 空腹時血糖も90-100前後。今まで引がかかったこともなく、こないだのDMウオークの時でも朝食後の血糖78だったし・・・この私が・・・です。まず水曜日のお昼ご飯。自分で作った手のひらサイズの小さなお弁当です。ご飯は100グラムもなく、たんぱく質とお野菜で栄養にも気を配ったもの。その次、香川での学会会場でふるまわれたうどん!!向こうのいわゆる汁なしぶっかけうどん1人前。どちらも急峻なグルコーススパイクを記録! その後も次々と。缶のミルクティ、あえて食べたマクドのセット(ポテト・コーラ!)は200を超えました。(そらそうやろとスタッフみんなが同意!)でももっと驚いたことにフレンチのフルコースをいただいたのですがパン一つ、最後にデザートまで小食の私としては頑張っただけなのに血糖があがっていないのです。しかし・・・なにより・・・今回のことで思ったのは、正常って何?ってことです。検診で私の数字だと、診断基準からいけば正常なのですが、そんな人でも血糖200を超えるグルコーススパイクをおこしているということです。血糖180以上で血管を傷つけますので、糖尿病になる前、境界型糖尿病のところから動脈硬化が始まっているのはわかっていたのですが、実はもっともっと以前、診断では“正常“の段階から血管への悪影響が始まっていることが今後この検査を通じてわかってくるかもしれません。急激に血糖値を上げるのは炭水化物単体や液体もの、そして早食いのお昼のお弁当。新聞読みながらのえさのような早食いは絶対ダメですね。2週間目はそれを控えて血糖値が落ち着くと、いつもある午後の眠たさが全くなくなりました。私の食後の眠気は高血糖だった!? たった2週間ですが本当にいろいろな情報が得られます。インスリンをしている人なら夜間の低血糖などSMBGで測れないところも知ることができます。現在入荷量が少なく、当院かかりつけの方のみ、そして当面自費診療となります。ご希望の方はご相談ください。

【外来担当医一覧 2017年6月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	