

めぐみの雨の季節、6月です。ジメジメした毎日にうんざりしてませんか？洗濯物も乾きにくいですしね。さあ、お気に入りのかさやレインコートで出かけましょう。気持ちは、カラッと！ですね。



和歌山県みなべ・月向農園 HP より

6月6日は、二十四節気の芒種（ぼうしゅ）。芒（のぎ）とは、イネ科の植物が実った時、その果実の先端にある針状の突起のことを意味し、こういった作物（穀類）を植える時期ということ。しかし、新暦の今日ですでに田植えも終わり、ちょっと時期は、ずれますね。「芒種、末候、梅子黄（梅の実が黄ばむ）」梅干しを漬けるには、この時期の梅が最適といわれています。昔から「梅は三毒を断つ」と言われ、日本人の健康を支えてきました。三毒とは、食毒、血毒そして水の毒を意味します。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

6月8日（金曜日）夜診・9日（土曜日） 三谷休診  
日本東洋医学会出席のため 代診はありません

#### 2. 糖尿病の足ケア（フットケア）月間です。

この時期は、糖尿病の方にとってミズムシの出やすい季節です。恒例のフットケアチェックが始まりました。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。

#### 3. 肺がん・結核検診のこと

堺市在住の40歳以上の方に限りですが、2020年迄、年に一回胸部X-P（レントゲン検査）を無料で受けることができます。詳しくは、窓口でお尋ね下さい。

#### 4. レントゲンのデジタル化 骨粗鬆症の検査も

5月20日、ミタクリのレントゲンがデジタル化されました。皆さんにはいつものように撮影室に入っただけですが、フィルムの現像で待つことなく、そのまま画面で確認ができます。同時に、骨粗鬆症の検査も常時可能になりました。前回の検査から4ヶ月、間が空いていればいつでも受ける事が出来ますよ。

#### 5. 研修医の先生が地域医療の研修に来られます

今年も、堺市立総合医療センターの2年目の研修医の先生が「開業医の現場の研修」に来られます。トップバッターは、小寺響子先生。来年から麻酔科医として医療センターで仕事をされる予定です。外来陪席（ばいせき）、訪問診療、介護の方々に同行等を予定しています。見かけられたらお声かけ、よろしくお願い致します。

### 【ミタクリ漢方講座 神農本草経（しんのうほんぞうきょう）のこと その1】



「神農」とは、4000～5000年前と推定される古代中国の神で、身近な草木の薬効を調べるために自らの体を使って草根木皮を嘗（な）め、何度も毒にあたっては薬草の力で甦ったといわれています。こうして発見した薬によって多くの民衆が救われ、神農は薬祖神として祀（まつ）られるようになりました。『神農本草経』は、神農氏の後人の作とされますが、実際の撰者は不詳です。365種の薬物を上品・中品・下品の三品に分類して記述しています。上品（じょうほん）は無毒で長期服用が可能な養命薬、中品（ちゅうほん）は毒にもなり得る養性薬、そして下品（げほん）は毒が強く長期服用が不可能な治病薬としています。漢方薬は副作用がなく、長く続けていけば穏やかに効いてくるといわれますが、それは上品の薬草のことです。上品（生命を養う養生薬、体を軽くして元気を増す、不老長寿の作用、無毒なので長期間服用してもよい）には、ハトムギ（薏苡仁）・カンゾウ（甘草）・ボケイ（桂皮）・サイコ（柴胡）・ジャノヒゲ（麦門冬）・シオウ（地黄）・クコ（枸杞）・ミカン（陳皮）・ニンジン（薬用人参）などが含まれます。衆方の祖（漢方薬の基本中の基本薬）といわれる桂枝湯（けいしとう）は虚弱な方のかぜぐすりとして有名ですが、それだけではありません。肩こりや頭痛（桂皮と芍薬）、胃腸の調子が悪い方（大棗と生姜）、不眠（桂皮と甘草）、こむらがり（芍薬と甘草）など、様々な不調時に使えます。桂皮と甘草はともに上品の生薬ですが、広州から南、特にベトナムで自生する桂皮とモンゴル～東北地区の砂漠地帯でしか自生しない甘草が、紀元前にすでに同じ方剤に含まれていることは驚きです。中央集権国家の成立と「神農」との関係に注目したいところですね。（次号に続く）

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 千春先生】



みなさんは薬、お好きですか？ 私は好きではありません。実は、薬をお出しする立場で言いにくいのですが、錠剤をうまく飲みません。何度水を飲んでも、のどから奥に入っていきません。たまたま一回で飲めることもありますが・・・ですので、いくら苦くても粉薬なら大丈夫です。たくさんの錠剤を一度に飲める方をうらやましく思います。



みなさんやご家族、ご友人など、その方のお体の状態によっては、訪問介護員（ホームヘルパー）さんがご自宅に来られて、いろいろなお世話をしてくれます。介護保険を使うことになりまますので、条件が整えばお願いできます。では、ヘルパーさんから薬を手渡ししてもらえるでしょうか？ シートから薬を

を一つずつ出していくだけで大変な作業です。でも、原則ではヘルパーさんはそのお手伝いをできないのです。薬局で、一回に飲む薬を一つの袋に入れてもらっていたら、ヘルパーさんは袋を開けて薬を渡すことができます。これを一包化といいます。薬の間違いをなくすためにも、ご希望の方は薬剤師さんに相談してみてください。飲みやすい薬や方法も考えてくれます。薬の話をしたかった理由があります。私の父方の実家は富山です。富山と聞いてピンとくる方、いらっしゃるでしょうか？ 大叔父（おおおじ；祖父の弟）が、“越中（えっちゅう）富山の薬売り”でした。地元では“売薬さん”と呼んでいました。そのため、小さい頃からあまり病院に行かず、家にあった薬を飲んだり塗ったりしていました。こんな薬がありました。

- 風邪の時 → かぜピラ
- おなかの調子が悪い時 → くまのい（熊の胆）か正露丸
- できものができた時 → たこの吸出し

写真の通り見た目にも楽しくワクワクしました。でもみなさんには見慣れない薬かもしれませんね。風邪の時は、「ピラ飲んどき」と言われ、飲んで寝ていました。小学生の頃、自分が飲んでいる薬はみんなが飲んでるやつじゃないと知り、ショックを受けました。その時、初めて大叔父が売薬さんと気がきました。大叔父は関東一帯を回り『富山の置き薬』の仕事をしていて、稼ぎ頭だったと当時子供ながらに感じていました。

今でも富山には製薬会社がたくさんあります。小さい会社が多いのですが、地道に頑張って大発明をした会社を紹介します。新型インフルエンザの特効薬の「アピガン錠」を開発した富山化学工業です。この薬は今、マダニ感染症やエボラ出血熱に有効かもしれないと研究されています。薬の開発には涙と感動の物語があるそうです。（機会があればこのお話も…）

【外来担当医一覧 2018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 米本	三谷 米本	巽 三谷	巽 米本	巽 三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽（予約） 米本（訪問診療）	巽（訪問診療）	巽（予約） 三谷（訪問診療）	巽（訪問診療）	巽（予約） 米本（訪問診療）	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	