

今年も残すところあと一ヶ月になりました。師走とは思えないほどの暖かさですね。しかし要注意です。ひとの体調は「気温差」による影響が大きい。暖房器具、寒さに備え今の時期に稼働させましょう。



「数ふればわが身につもる年月を 送り迎ふと何いそぐらん」(拾遺和歌集 平兼盛) 毎年ですが、師走を迎えると何となく慌ただしくなってきますね。別に急ぐことはないのに・・・同感です。さて、先月に一度寒くなった頃、何人もの方がめまい症状を訴えられました。のどのイガイガから始まるカゼの方も多かったですね。この陽気、どうしたことでしょうか(12月3～4日)、しかし週末はグンと冷え込む予報・・・また私たちの体調を揺さぶる一大事、平年並みかどうかより、前日との「温度差」に気をつけたいですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診・診察医の変更はありません。

尚、年末年始は 12月28日(金曜日)午後診から1月4日(金曜日)までお休みさせていただきます。よろしくお祈りします。

2. 風疹抗体検査(詳細は堺市内各保健センターまで)

堺市では、先天性風しん症候群を予防するための対策として、風しん抗体検査(無料)を実施しています。堺市に住民票のある20歳以上の方が対象です。

3. インフルエンザワクチンの接種(再掲載)

実施：平成30年10月22日(月)～平成31年3月末(助成期間は平成31年1月末まで)

当院での費用(自己負担額)は次のとおりです。

1) 堺市在住の65歳以上の方(接種日時点)

自己負担額 1,500円

2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65才以上の方 → 接種回数1回 自己負担額 3,500円

3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回

1回目、2回目ともに 3,500円

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です(介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください)。

【ミタクリ歳時記 屠蘇散とお知らせ】



日本には古来より元旦の朝、家族一同がそろって屠蘇(とそ)散を飲む風習があり、一年間の長寿健康を祈願する慣わしです。屠蘇散(屠蘇延命散)は、数種類の生薬を調合し、清酒や味醂(みりん)に漬け込んだお祝いの酒のことです。生薬の内容は書物によって違いますが、一般的にはオケラの根(白朮)・サンショウの実(蜀椒)・ポウフウの根(防風)・キキョウの根(桔梗)・ニッケイの樹皮(桂皮)・ミカンの皮(陳皮)など、身体を温め、胃腸の働きを助け、かぜの予防に効果的な生薬を含ん

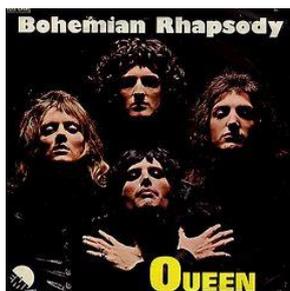
でいます。トリカブトの根(烏頭)やダイオウ(大黄)、利尿作用のあるイタドリ(虎杖)なども加えていた(八神散)時代もありますが、現在の処方には作用の激しい生薬は含まれていません。

平安時代には、中国伝来のさまざまな年中行事が誕生しました。その多くは、悪疫を防ぎ、病魔の退散を祈り、延命長寿・無病息災を祈るものでした。お屠蘇の風習も、中国で生まれた災難予防や疫病逃れの呪術儀式が、平安貴族によって広まり、やがて経済的なゆとりを持った江戸時代の庶民に育てられました。屠蘇とは「邪気を屠(ほふ)り、心身を蘇(よみがえ)らせる」、つまり「悪鬼・疫病を治し、邪気・毒気を払う」とされ「一人でこれを飲めば一家に疫なく、一家でこれを飲めば一里に疫なし、元旦にこれを飲めば一年間病気にかからない」と信じられてきました。

〈作り方〉酒と本みりん合計300mlに屠蘇散を浸します。酒が多いと辛口な仕上がりに、本みりんの割合が多いと甘口でまろやかな味わいになります。抽出が終わったら屠蘇散を取り出します。抽出時間は5～8時間が一般的です。

ミタクリでは、年末にカレンダーをご希望の方にお渡ししていますが、今年は迎春用の屠蘇散もご用意しました。ご希望の方にさし上げています。亥年のお正月、本格的なお屠蘇で祝ってみませんか。

【欣子先生の診察室だより】



2回も同じ映画を見に行ったのは初めてかも・・・今上映中の“ボヘミアンラプソディー”。クイーンというロックバンドのボーカル、フレディ マーキュリーを描いた映画です。高校生の時にレンタルレコードからカセットにダビングして何度も何度も聞いた大好きなバンドでした。何しろメロディラインが美しいのと多様な音楽が内包されている豊かさと圧倒的な声量はほかにはないと思います。しかし残念なことに1991年に45歳の若さでエイズで亡くなっています。私は1995年に医師になりましたがそのころには

効果のある抗ウイルス薬は登場していませんでしたので、フレディももう少し遅ければエイズで命を落とさなくても済んだかもしれません。この映画で何度も出てくるのがbelong（属する、一員である）という言葉です。フレディの両親はソロアスター教のペルシャ系インド人で、アフリカのザンジバルで生まれたという非常に複雑なルーツであったことやバイセクシャル（当時はまだ偏見に満ち溢れていた）であったこともあり、まさにボヘミアン（放浪者）でした。成功してお金はあり、家族・自分の居場所を追い求めているのに、人を信用できない弱さと苦悩をとてよく描いていたと思います。「Where can I belong?(僕の居場所はどこ?)」・・・私ならフレディのいいお友達になれたのに・・・フレディが鳳に住んでいたら、ちぐさのもりの“男会”に紹介するのに・・・ここでも何度も書きましたが、「暖かい人とのつながりが人を一番幸せに元気にする」が見事に描かれていました。（と思いながら涙ぐんで観ていたのは私だけかもしれませんが（笑）。

話は変わりますが、先月のNHKスペシャル“人生100年時代”は見られましたか？とても分かりやすい番組だったので皆さんにはぜひ見てほしいと思いました。特に第2回目。延命治療が可能になっている今、自分の最期を話し合っていないことで自分も家族も望まない医療が行われている現実がわかりやすく描かれていました。たとえば人工透析を始めたはいいが、その後認知症になって管を外そうとする手を拘束して透析している場面がありました。認知症になったり急に意識がなくなったり、自分の意思を伝えられないようになった時にも治療をするのかどうか決めていないと本人の意思が確認できないということで治療されることとなります。そこで大事なのが **ACP(advance care planning 前もって医療ケアを計画しようという意味)**が大事になってきます。（最近、厚生労働省がACPの愛称を募集してして、“人生会議”に決定したそうです。）あの番組のあと、数人の患者さんから先生、私が突然心肺停止とかしたらどうしたらいいの？など質問されました。そうです。そういうことを医療者や介護の人、家族など親しい人を交えて話し合いをすることがACPです。来月には米本先生が詳しく説明してくれる予定です。まずは家族で「もしものとき」どうしたいか、話してみてください。「縁起でもない」とか「言わんでもわかるやろ」は禁句ですよ。“いつかは必ず来るのですから。でも「まだ考えられない」はアリ。じゃあ、「何を大事にしているか」は話してくださいね。たとえば「大阪万博に家族みんなで行きたい」とか「孫が結婚するまでは生きたい」とか「主人を置いて死ねない」（子供に迷惑・・・とかようある話です）とか。なら話せるでしょう？お正月におせち食べながら人生会議！良いお年を！！

【外来担当医一覧 2018年12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	