

4月1日、新しい元号が決まりました。来月から令和（れいわ）元年、官房長官の菅さんの姿が、平成のボードを掲げていた小淵さんと被ったのは私だけでしょうか。いい時代を創っていきたいですね。



「一月は行く、二月は逃げるそして三月は去る」の言葉どおり、このあいだ元旦を迎えたばかりなのに、の音が聞こえてきそうです。進学や就職、また転勤などで環境が変わった方も多くおられるでしょう。ひとりひとり、いろんな意味で「スタート」です。「春の海ひねもすのたりのたりのかな」蕪村の大らかな句です。やわらかな日ざしの中、波おだやかな与謝の海（天橋立がみえますね）、つい、うとうとと気持ちよく眠ってしまいそうな風景を詠んでいます。主観の芭蕉、写実・客観の蕪村といわれる所以でしょうか。

【ニュース】

3. 市民公開学習会 今年もとても盛況でした

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。

ゴールデンウィークの日程：4月28日（日曜日）
～5月6日（振替休日）は休診させていただきます。



3月2日にウエスティ（堺市西文化会館）

2. さかいDMウオーク2019のご案内（再掲）

今年は4月14日（日曜日）に開催されます。浜寺公園を楽しく歩きながら、糖尿病の運動療法の必要性を理解し、正しい歩き方や食事療法などについて学んでいただくことが目的です。今年の申し込みは終了しましたが、来年はぜひご参加くださいね。

で公開学習会「地域の高齢者困りごと、どこに言うて行こっ!?」が開催されました。「高齢者の困りごと」解決の地域づくりをめざして西区の3地域包括支援センター・ソーシャルワーカー・民生委員・社会福祉協議会の方々のお話とグループディスカッションで、80名近くの方が参加のもと、安心して暮らせるまちづくりについて活発に意見交換が行われました。

【ミタクリ漢方 漢方医学復興への道 「醫界（いかい）の鐵椎（てっつい）」その1】



新しい時代(令和)を迎えるにあたり、襟を正して明治・大正期の漢方をふり返ってみたいと思います。明治維新（1868年）以降の漢方のあゆみは苦難の道でした。1874年（明治7年）医制が発布され、医師になるには西洋7科の試験に合格しなければならなくなりました。医師の子息がそのまま家を継ぐことが認められなくなったわけです。江戸時代は医師イコール漢方医でしたので、西洋医学の試験に合格しないといけない（西洋医でないといけません）となると、漢方医学を学んできた者はすべて排除されることとなります。「それは困る」と1879

年（明治12年）全国統一試験（現在の医師国家試験の前身）が実施されるのに伴い、漢方医は温知社を結成、漢方存続運動が始まりました。しかし、1895年（明治28年）温知社からの国会誓願は帝国議会で否決され、漢方医学は日本の医学から姿を消すことになりました。ここに登場するのが和田啓十郎です。彼は1872年（明治5年）生で七、八歳のころ、姉のユキが腹痛を訴えました。ユキは生まれつき丈夫ではありませんでしたが、弟の啓十郎に優しく、彼は姉が大好きでした。ユキの病気はなかなか治らず、両親はそれから五年もの間、名医の誉れ高い医者に次々に診察を頼みましたが治らなかったのです。ユキの体はすっかりやつれ、やせ衰えているのに腹だけが張っている・・・ある日、ユキは意を決し母に言いました。「漢方の先生に診てもらえませんか」藁（わら）にもすがり思いで頼みましたが、やって来た医者は髪はぼさぼさ、服は破れ放題、おまけに無精ひげを生やしていて家族はびっくりしましたが、彼の調合した漢方薬でユキは半年で快方に向かい、一年後には全快することができたのです。このとき、啓十郎は医者になって漢方医学を勉強しようと心に決めました。しかし、和田家としてはユキの医療費の出費がかさんでいて、経済的な余裕はなかったので、啓十郎は小学校を出てすぐに奉公に出されました。（次号に続く）

【欣子先生の診察室だより 発酵の話】



さあ、4月！「近くにできたジムに通うよ！」「孫を預かることになったので一緒に歩くわ！」「パートを始めた！」「息子が地方の大学に通うので寂しい・・・」診察室では新生活の話にあふれています。是非皆さんや家族の生活の変化を教えてください。それを頭において皆さんの健康を守っていけるようアドバイスしていきますね。私の新生活は・・・「菌活」、発酵生活です。古漬けのきゅうり、京都のすぐき漬けや、ポーランドのジュレックなど酸っぱい発酵食が大好きで、一度発酵を勉強してみたいなあと思っていた矢先、2月に合宿を見つけ、参加してきました。まずは基本の麴のつくりかた。コホウザカ（麴菌）というカビの一種を蒸した米にまぶして適温に保つと、そのカビがお米のデンプンを食べて糖に変え（甘くなる）白いほよほよもこもこした状態になると米麴の出来上がり。簡単に書くとそれまでなのだけど、同じ麴菌でも例えば味噌屋の麴はうまみを引き出すように、酒屋の麴は甘みを引き出すように温度や湿度といった環境を微妙にコントロールして機能を変化させるんだそう。匠の技ですね。美味しいものを作るこの麴菌を昔の人が見つけて上手に引き継いでくるためにはどれほどの時間・知恵・経験が積み重なっているのかと思うと気が遠くなるほどです。合宿

では麴菌を蒸し米に混ぜたものを48時間腹巻の中に入れて体温で温めて麴をつくりました。出来上がった麴をみるとなんか産まれたての我が子のようにいとおしくて、家に帰ってから甘酒と塩麴、醤油麴に仕上げました。甘酒が夏バテの時に「飲む点滴」と呼ばれるのはなぜかという、麴のおかげで米のデンプンがブドウ糖にまで変化しているので（体の中でデンプンをブドウ糖に分解するためには、よく噛んで唾液のアミラーゼと混ぜて麦芽糖に変化させ、小腸のマルターゼで消化してやっとこさです）吸収が早い、そのうえ米のたんぱく質もアミノ酸に変化してそのうえビタミンB群も豊富だからですね。（しかし！ブドウ糖ですから糖尿病の人はとりすぎ要注意です！！）今回は豆乳ヨーグルトというものも初めて知りましたが植物性で低カロリー、大豆イソフラボン（女性の味方）もとれていいですね。大きなスーパーには売ってます。切り干し大根など乾物を豆乳ヨーグルトでもどすと栄養価も高まるし、アボガドを漬けておくと別物のおいしさになります。また講師の先生にKONBUCHA（紅茶キノコ）の種をわけてもらい緑茶で育てています。（ナタデココも同じ原理でココナッツ水を発酵させてできた発酵食品なんですよって！）いままでサボテンですら枯らす私ですが、2か月大事に守っています。発酵食品は消化にかかわることを麴菌がしてくれるので吸収しやすい、栄養価が高くなる、腸内環境を整える、そのうえ保存がきくなどと昔の人の知恵の集大成です。塩分と糖分のとりすぎに注意しながら食卓を豊かに！その他保存に使う桶と樽の違いについても勉強してきましたが、これは堺とも関係ありそうで別の機会にまとめますのでご期待ください。

【外来担当医一覧 2019年 4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	米本 三谷	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	