

6月に入りました。暦の上では夏、梅雨も目前、筆筒の中の服の入れかえに追われた思い出をもつ方も多いでしょう。不愉快な「じめっと」を、いかに「からっと」さっぱりするか、工夫のしどころですね。

梅雨入り～梅雨明けの目安(平均)



6月(水無月)です。初夏の候とはいえ、5月下旬にはすでに大阪で5日連続35度近くまで気温が上がり、熱中症の方が早くもクリニックにられました。厳しい暑さの前兆か、はたまた単なる偶然か、いずれにしても温度計をみて服装を考えないといけないようです。中高生にとって6月1日は衣替えの日です。かつては、この日に一斉に「夏服」になりましたが、今は5月の中旬くらいから夏服をOKの学校も多いようです。無理せず、気候にあわせた服装を心がけたいものですね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

巽 医師 6月14日(金曜日) 休診  
 三谷医師 6月28日(金曜日) 29日(土曜日) 休診  
 代診・金曜日夜診 巽医師/土曜日 米本医師です

2. 堺市立総合医療センター研修医 地域医療研修

村田賢哉先生の地域医療研修が終了しました。感染症内科医をめざす優れた医師で、クリニックのみならず、訪問診療や在宅医療などを通して、積極的に地域に学ぶ研修を受けていただきました。これからが楽しみです。

3. 糖尿病フットケア足月間(今年もやります)

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下さい。

4. ミタクリ川柳コーナー

元号が令和に変わり一ヶ月・・・私たちの疑問を川柳にさせていただきました。

新元号 巧く使って 稼ぐ人

新元号 何も変わらぬ 暮らしかな

先月号でも書きましたが、どう変えるかは私たちの手の中にありますね。

【ミタクリ漢方 日本最古の私設薬草園「森野旧薬園」】



江戸時代、漢薬の需要は高まりつつありました。八代将軍吉宗は、幕府の財政を建て直すために日本国内で何とか自給自足できないものかと、中国産の薬用植物の種苗を輸入する一方、山野に自生する薬草・薬木を調査、採集し、それらを栽培化する試みを盛んに行っていました。中でも、奈良県は、周囲

を山地に囲まれ、十分な降水、夏期の暑さと冬期の寒冷、積雪の少なさなど生薬の栽培に適した環境にありました。1729年、吉宗の命により大和(宇陀)では幕府の採薬使植村佐平次政勝(小石川植物園の拡張に尽力)による薬草採取旅行が行われました。『大和誌』(1736年)によりますと、宇陀、高市、宇智、吉野など南大和の諸郡で、地黄、当帰、人参、大黄などを産出すると記されています。これに随行した森野藤助(とうすけ)は、幕吏に随行して近畿一円から北陸地方まで数回にわたる採薬、調査旅行を行った記録が残っています。幕府から薬草6種(甘草、肉桂、天台烏薬、烏臼木、牡荊樹、山茱萸)を拝領、自ら採取した薬草とともに、自宅の背後にある台地の畑を利用して栽培を始めました。こうして始まったのが森野旧薬園です。薬園では、唐種を中心とした貴重な薬用植物の栽培が行われていました。藤助に始まって、森野家は代々薬草の研究と薬園の整備に努めたため、現在でも、数少ない民間の薬草園として、今も約250種類の薬草が栽培されています。享保の時代から連綿と続き、また資料が散逸せずに伝わり、昔の薬園を研究しているのはここだけのようです。

【欣子先生の診察室だより】



5月、6月は医療の世界は学会シーズンです。週末には全国で勉強する機会が設けられるのですが、私のメイン学会である日本プライマリケア連合学会総会が今年は京都でありました。京都といっても国際会議場は中心部から20分ほど北の宝ヶ池にあります。堺からは2時間・・・いつもくじけそうになりながら通っていたのですが今年は米本先生と一緒にだったので贅沢しようよ！ということで京都の中心部で1泊することにしました。京都って大阪人にしてみたら宿泊どころか「いつでも行けると思うのでなかなか行かない場所」ですよ？中心部は気が付いたら20年ぶりでした。夜、ホテルにチェックインしてウロウロしてしたら錦市

市場に。遅かったのでどこも閉まっていて残念ねーと言いながら歩いていると、大発見！なんと商店街のたくさんのシャッターに江戸時代の鬼才、伊藤若冲（じゃくちゆう）の絵が！そういえば若冲は錦市場の青物商で生まれ育ったんだってわ！と思いたしたら商店街の入り口に案内の看板がありました。画業に専念したいので店を弟に譲り、絵描き三昧・・・と思いきや、実は営業許可をめぐる積極的な調整活動をしたおかげで、傾いていた錦市場は窮状を脱したという古文書が発見されて若冲の新たな側面が見直されているそうです。シャッターが閉まってからなので、夜だけのお楽しみに是非！

で、肝心の学会ですが、今回参加できたのはACP（アドバンスト ケア プランニング：人生会議）、健康の社会的決定要因＝SDH（Social Determinants of Health）や困難事例に対するトラウマへの気づき、さらに最近のエビデンス、についてのセッションです。特にSDHについて。ひとの健康状態は遺伝だけではなく、孤独や生活環境や貧困といった社会的環境に要因によっても大きく影響され、健康格差が生まれていることがわかってきました。たとえば・・・

- ・男性の肥満による死亡リスクは低所得者で約2倍高くなる
- ・高齢者のうつ割合には市町村間に1.7倍の地域差。地域の人とのサポートの授受が豊かだと減る
- ・笑わない人は、脳卒中リスクが1.6倍増える ・独居男性はひとりで食事をしていると2.7倍うつになりやすい
- ・3年間で歩く人が増えたまちほど、転倒が減少する
- ・東日本大震災前の地域の結びつきがPTSD（心的外傷後ストレス障害）発症を4分の3に抑制

（日本老年学的評価研究JAGESの発表より）

当院ではそういった社会的要因の対応のために「ちぐさのもり」をつくっています。経済的に困窮した方は無料低額診療という制度があり、堺市では耳原総合病院と浅香山病院が実施されています。ご近所で、お知り合いで、「お金がないから病院にいけない」と医療を中断されている方や知り合いなく孤立している方などおられましたら是非ご紹介ください。私たちがすべてを解決することはできませんが、健康格差について学び、私たちのつながりの中で一番適切な方法で必要なケアを得られるように応援します。

【外来担当医一覧 2019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	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	