

7月を迎えました。今年は、気象庁の梅雨入り（宣言）が遅くなりましたが、体感的に高温多湿、ジメジメ感は「ああ、またこの季節やな」ですね。からだもこころも、夏を迎える準備を始めましょうか。



6月の最終日、水無月のお菓子食べましたか。以前にも書かせていただきましたが、暑気払いと厄除けを兼ねた由緒正しい和菓子です。さて、七月といえば七夕ですね。「ま日（け）長く 恋ふる心ゆ 秋風に 妹が音聞こゆ 紐解き行かな」（万葉集）思わず頬が紅くなるような率直な表現ですね。古今の時代になると「今宵こむ 人にはあはじ 七夕の ひさしきほどに 待ちもこそすれ」（素性法師）に代表されるように、頭で七夕を理解しています。と、ひととき古人の天への想い、楽しんでみませんか。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診察日の変更はありません。

2. 堺市立総合医療センター研修医 地域医療研修

16日から二週間、堺市立総合医療センターの仲野佐保里先生の地域医療研修が始まります。地域医療のみならず、漢方医学にも関心があると張りきっておられます。研修医の先生を受け入れるようになって三年目、皆さん、引き続き応援の方よろしくお祈いしますね。

3. 糖尿病フットケア足月間（今年もやっています）

7月も先月に引き続き、糖尿病の足月間です。ムシムシする梅雨の時期は、糖尿病の方にとって足白癬などの出やすい季節です。あなたの足をチェックしますので、ストッキングを脱ぎ、素足になりやすい格好でお越しください。

4. ミタクリ川柳コーナー

紫陽花を 誰が名づけた 梅雨の花

ひと雨ごとに 色とりどりに （横道様）

梅雨の季節の中での楽しみの一つですね。うつくしい。

【ミタクリ漢方 感染と発病の狭間 ～漢方の考え方～】



14日（日曜日）に小児漢方懇話会フォーラムが東京で開催され、感染症に対する漢方の考え方をお話をします。その内容を少しご紹介ししますね。

「先生、この子しょっちゅうカゼひくんです。保育園に入れた頃からすぐに・・・もう、どうなってるんでしょう？私も仕事を休まないといけないし・・・。」小児科の先生方とお母さんとの間でよく交わされる会話です。「かぜ」なら、一般的に消炎鎮痛剤、鎮咳去痰剤に加え、抗アレルギー剤や抗生物質が処方されることが多いですね。確にお母さんの希望の一つは、目の前の熱を出して弱ってる子を何とかして欲しい、です。しかし、もう一つの希望は「しょっちゅうカゼ

をひくこと」も何とかして欲しい願いがありません。むしろ発症することの方が少ないです。「カゼの初期症状」に特徴的な症候はありません。発病後の感染症対策には近代西洋医学の輝かしい成果が認められます。ただ、それは抗生物質の特異的な薬効の一面性（抗菌作用）のみが期待され、生体の中での多面的な働きは問われません。マスク・うがい・手洗いは、感染症を水際で防御するための手立てで重要ですが、お母さん方の願いはカバーできていません。Host（人）-Parasite（ウイルス）-Relationship（関係）の重要性、相互の関係性をよく知る必要があります。症状だけでなく、その子（お母さんも含めて）のもっている雰囲気、気配（生活背景そのもの）を理解すること、治療は自然治癒力を考えて進める必要があります。漢方薬の薬効は、薬としての側面だけではなく、「証」という生体の治癒反応と結びつけて考えます。病態の把握（診断）には客観的な正確さが問われ、西洋医学の重要性は些かも揺るぎません。一方、生体の治癒反応は、漢方医学の望、聞、問、切の四診を駆使して理解していきます。西洋医学を自在に活用できる今、漢方医学は、ひとを「観る」ことに集中していけます。普遍性・再現性は西洋医学、そして漢方医学では「証に随って」あえて普遍性を求めない個別の姿勢で取り組んでいきます。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本千春】



(久米田池)



(以前の狭山池)



(狭山池ダム)



(久米田寺の桜)

6月末にやっと梅雨入りした後、急な豪雨がが続いています。生物にとっては恵みの雨。でも、災害は避けたいですね。昨年は堺でも台風や地震に見舞われました。ミタクリでは**6月1日を災害の日**とし、いざという時を考えましよう決めました。現在、整備中です。

一人一人の心がけ。まずは自分のことを守れるようにしたいものです。命をつなぐのに必要なものは何でしょうか？ 私は〇〇、自分は△△、など優先順位はそれぞれだと思います。しかし、何より大事なものは、「水」でしょう。少なくとも水の確保を考えておくことをお勧めします。料金の支払いを忘れても、水道は最後まで止められないと言われるくらい大事です。

雨で大災害は困りますが、水不足には過去の人達も悩まされたようです。どうやって解消してきたのでしょうか？ 一つの知恵が「ため池」です。皆さんはどんなため池が頭に浮かびましたか？ 日本には20万ほどのため池があるそうです。日本最古のため池は、大阪の「狭山池」です。古事記、日本書紀にも登場し、築造は7世紀前半で、奈良時代には行基が池の改修に関わっています。私は幼少時、狭山池まで自転車で行っていました。ただの池と思っていましたが、精密な配水機構を備え、洪水調節をしている精密な排水機構があるとのこと。珍しい野鳥もたくさんいます。「ため池百選」に選ばれた大阪のため池は、「狭山池（大阪狭山市）」「久米田池（岸和田市）」「長池オアシス（熊取町）」です。個人的には久米田池もお勧めです。行基が作った池で、「鳥の国際空港」と呼ばれるほど野鳥が訪れます。絶滅危惧種の河内鮒（カワチブナ）養殖もされています。近くの久米田寺の桜は一見の価値があります。

堺には600ほどのため池がありますが、悪臭やヘドロの堆積が問題となっていました。そこで、3地区のため池を「ため池オアシス」として整備しました。その一つが、堺市上にある「笠池公園・中ノ池公園」です。憩いの場、避難場所、防災用水として整備され、災害時の飲料水として約100mの掘り抜き井戸が設置されています。また地下には石津川まで続く特殊マンホールを埋設し、浸水対策がされているそうです。皆さんもいろんな見方で、近くのため池を見てください。池に映った自分の姿を見て、うっとりもいいですね。そんなつながりで、ミタクリ事務の田中さんにご登場いただきます。では、田中さんどーぞ！3月号と共にお読みください。

【ギリシャ神話より】3月号で紹介した「エコーちゃん」が好きになったのが「ナルキッソス」、かなりのイケメンで森の妖精達から愛されました。でも性格は冷淡で復讐の女神「ネメシス」はナルキッソスにかなわぬ恋をさせました。お相手は…彼自身。泉に映る自分の姿に『なんて綺麗！』と思い続け、泉から離れられず、そのまま枯れて水仙の花（学名ナルキッソス）になりました。今も冥界の川に映る自身に“うっとり”していると…ある意味幸せなのかも（ナルシストの語源になってます）

【外来担当医一覧 2019年 7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	