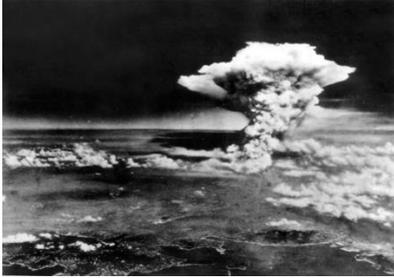


八月、35度を超えることも珍しくない毎日です。しんどくてつらい、眠れない、ふらふら・・・本当にたいへんな気候になってますね。あえてこの時期に、静かに昭和20年をふり返りたいと思います。



今日は8月6日、あの日の広島もよく晴れて暑い朝だったと聞きます。真っ青な空を見上げると、(テニアン島を飛び立った) B-29 が人類初の原子爆弾を投下しました。まさにあってはならないことが現実になったのです。この不幸な経験を世界で唯一経験した私たち日本人だからこそ、戦争を肯定する動きに厳しく向き合う必要があると思います。平和は、ぼーっとして与えられるものではありません。一人一人のいのちと向き合う私たちは、必死にこの平和な日本を守っていかうと思います。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

8月8日(木曜日) 米本休診

8月23日(金曜日)～30日(金曜日) 三谷休診

24日(土曜日) 代診は米本医師

この期間の夜診(23日・28日・29日・30日)は休診です。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

#### 2. ニューフェイス登場予告

今月、二名の看護師さんが入職されます。次号で正式にご紹介しますね。乞うご期待ください！

#### 3. 仲野佐方里先生の地域医療研修が終了しました！

7月16日から二週間にわたった堺市立総合医療センター仲野先生の地域医療研修が無事終了しました。先生は、外来診療陪席や在宅医療への取り組みに加え、特にちぐさのもりに関心を向けておられました。皆さん、ありがとうございました。すてきな救急医期待してます。

#### 4. ミタクリ川柳コーナー 力作揃いです！

何処見ても 暗いニュースの多すぎて

働いて 足りぬ年金 穴埋めし

喜寿に買う 安全靴の 新しさ

### 【ミタクリ漢方 ヤマアラシの人間学】



皆さんは、子どもの頃、クラス変えの時など友だちが沢山できればいいなあ、と思っておられたでしょう。でも成長するにつれ、それほど多くの友人をもつことができないことにも次第に気づかれたと思います。「何でやろう？」ある日、英国オックスフォード大学のロビン・ダンバーがエッセイ「友達の数は何人？ ダンバー 数とつながりの進化心理学」の中で、人間は150人を超える相手と友だちであり続けるのは難しいと書いてるのを見つけました。まあ、〇〇人が何人なのかは問題ではなく、一人の人間が友だちになれる数に

は限界があることを知って、納得しました。社会学者の菅野仁さんは、「友だち幻想」という言葉をつくりました。私たちは、友だち相手なら十分にお互いにわかり合えるはずという「幻想」や「期待」(「思い込み」かも知れません)を抱いてしまうんですね。中学や高校の頃は「真にわかり合える親友が欲しい」切実に思ったこともあったでしょう。わたしは、この多感な成長期に学んだショウペンハウエルの「ヤマアラシの人間考(寓話)」は、毎日生きていく上でとても役に立ちました。冬、ヤマアラシたちは身を寄せて暖をとろうとしますが、近づきすぎるとお互いの針で相手を傷つけてしまい、互いの体温で暖め合えません。近づけばだんだん暖かくなる、でもくっつきすぎると痛い、そこでまた離れると寒い寒い・・・この繰り返しなんです。適度な距離感は、人間関係を良好に保つ上で大切でしょう。俺たち(わたしたち)仲間なんや、という意識を持ちたいのは自然の感情ですが、強くもちすぎると互いの「針」で窮屈な関係ができてしまう。私は、一人一人の人間には固有の「時間と空間」が必要と考えています。例えば夫婦に代表される親しい(とされる)間柄であっても、互いに入り込んではいけない領域があると考えています。あなたの「時間と空間」は神聖に保たれていますか？

【欣子先生の診察室だより】



猛暑が続いています。梅雨頃は例年になく朝晩涼しかったので体にこたえますね。「タイマーが切れたら暑くて目が覚めんねん」という患者さんも多いです。何年前のミタクリ通信にも書きましたが、コンクリートのマンションは壁の蓄熱があり、夜中でも放熱されますので室温が上がってきます。アルコールを飲みすぎて水分を取らない、寝不足などが加わると家でも夜でも熱中症になるというのはそういう理由からです。今月だけは電気代をケチらずに夜もエアコンを上手に使いましょう。私は隣の部屋のクーラーを一晩中 27～28℃にして、扇風機で寝室に風を送り込む方法で毎夏を乗り越えています・・・と書いているところに弟からメールが・・・“父も母もクーラー使わず扇風機だけで汗だくで寝てる。クーラー使いや！という電気代が・・・と拒否”とのこと。恥ずかしながら“高齢者あるある”です笑！！高齢者は温度がわかりにくくなりますので部屋には必ず温度計をおいてくださいね。来年はこの時期にオリンピック。なんでこんな暑い時期に？危険としか言いようがないのですが・・・死者がでないことを祈るばかりです。

さて、最近「田んぼの草抜き」を初めて体験しました。奈良の宇陀で仲良くさせてもらっている方が「今年から無農薬で田んぼを始めたけど雑草がすごいので手伝って～」といわれたのです。草取りぐらい簡単でしょう、と思っていたら大間違い。ずぶずぶと長靴ごと埋まってしまって足が抜けなくなるのです。結局半径 50 cm 周囲の雑

草抜きをするごとに近所の裸足の子供たちに助けてもらって 1 時間ぐらいでギブアップしました・・・結局邪魔しに行ったようなもんです。なのに次の日には足とおしりの筋肉痛。普段使わない筋肉を使いました。そして稲で？雑草で？皮膚が切れて真っ赤になります。昔は「雑草引きは女の仕事」だったとのこと。大変だったでしょうね。「クリニックの患者さんでも誰でも来てもらってや！」と言ってもらっているので自然に触れたい方、一緒に行きましょう！あ、あと、もう一つ注意！この時期、草むらに入ることがあるかと思いますが、気を付けてほしいのがマダニです。鹿や猪が人里においてくるようになって人がマダニに咬まれる被害が増えています。いろんな感染症を媒介するのですが、その中で重症熱性血小板減少症候群という重症では死に至る病を引きおこすウイルスを保有していることがあるのです。草むらに入るときは必ず長袖長ズボンで。もし体に吸血して大きくなったマダニを見つけた時には自分でむしり取ると虫体の一部が身体に残ってしまうので必ず皮膚科を受診してください。

【外来担当医一覧 2019年 8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	