

7月 昨日は久しぶりにうつくしい夜空に天の川 織女と牽牛 夏の大三角形みえましたか？ 梅雨はまだ明けませんが 厳しい暑さです。朝8時にはもう30度超え・・・体力温存が合言葉ですね。



京都祇園・建仁寺の青もみじ

春のさくら、秋のもみじと並ぶうつくしさ、初夏～夏に輝く青もみじ。華やかな新緑から深い緑に包まれる迄の季節は、数ある京都の魅力のひとつです。京都は盆地ですので、冬は寒く、夏は暑く、と結構厳しい気候ですが、たまには出かけてみませんか。鴨川の床（ゆか）はとても涼をとるとはいえませんが、お寺の、特に日陰は風情があり、さわさわと吹く風も涼しいです。こんなゆったりとした時間を過ごすことで、いのちの洗濯をしてみませんか。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月は休診の予定はありません。

② 管理栄養士の中西先生定年退職のお知らせ

6月をもって、毎週土曜日に栄養指導をされていた中西恵子先生が定年で退職されました。何度も延長をさせていただきましたが、さすがに今回は「ありがとうございました」です。今後のご活躍期待しています。

③ 漢詩コーナー（中国名詩集 井波律子 より）

六月 灘声（たんせい） 猛雨の如し

香山の楼北 暢師（ちょうし）の房（ぼう）

夜深（ふ）け 起ちて闌干（らんかん）に

凭（よ）りて立てば

耳に満つ潺湲（せんかん） 面に満つ涼

白居易（唐）

六月（旧暦）の早瀬の音は豪雨のようだ。

香山寺の高樓の北側にある暢師の僧房

夜更けに立ち上がり 手すりにもたれかかると

せせらぎの音が耳一杯に響き、涼気が顔一杯に漂っ

てくる。

【ミタクリ随筆 「ぽっくり信仰」】



ぽっくり寺と呼ばれているお寺は、全国各地にあります。「ぽっくり信仰」は、生活不安、病気、尊厳死や安楽死の問題と切り離して考えるわけにはいきません。ぽっくり寺として有名な奈良県生駒郡斑鳩町（いかるがちょう）の吉田寺（きちでんじ）（写真）や北葛城郡香芝町の阿日寺（あにちじ）では、三回以上お詣りすることになっています。まず長寿、無病息災祈願、次に厄除け祈願、最後に満願です。つまり、「すそ」の世話をあまり多くかけないで、安楽往生が出来るようにという祈りです。死ぬまで自分の身体のおとしまつを自分でできることを祈ります。

古くから看病として大切なことに、病人の苦しみを思いやるとともに大小便の起き伏しは病人に任せると良い、といわれています。病態に従って排泄の介助は必要ですが、「しもの世話」をしてもらうようになると、看病するひとは一人では無理になります。したがって、病人は周囲に気を使うことから「ぽっくり死にたい」と考えます。こうした願望は、現代の社会に対する厳しい非難の声といえます。高齢者医療の問題は以前に比べますと改善されつつありますが、「生活の貧困」は今なお真正面から取り組まないと行けない問題です。現代は「独居」の方が増えてます。ひとり暮らしは気楽かもしれませんが、ひとりぼっちはやりきれません。社会の最小単位は家族です。家族と共に生きることで、喜びも悲しみも分かち合えます。しかし、広い家屋がもてない今、家族制度が経済的に成り立たなくなっています。ぽっくり寺にお詣りをする人を見るにつけ、「信仰」ではなく、「ひとが生きやすい社会」の実現に力を尽くしたいと思います。

【欣子先生の診察室だより】



ご無沙汰しております。ここ数か月は東洋医学会関連の情報が沢山ありましたので、この欄は三谷先生に交代しておりました。三谷先生、お疲れ様でした！

また「欣子先生の診察室だより」再開です。

6月から診察室がエライことになっています（涙）。厚労省が私たち医師に課してきたことで、糖尿病（注射をしている人を除く）・高血圧・高脂血症のある患者さんに対して冷や汗をかきながら外来しています。厚労省が何を言うて来たかわかりやすく言うと、「糖尿病・高血圧・高脂血症は生活習慣病やから、体重や血糖値など目標を提示して、目標を達成するために食事や運動など頑張ってもらうことを相談して、紙に書いて患者さんにサインしてもらいや」ということなんです。内容は今までも診察室ですっとしてきたことですが、文章を打って紙に打ち出すというひと手間が増えました（涙）。そのせいで、ちょっと外来の待ち時間が増えています。コロナもまた増えてきたし、待ち時間は増やしたくないのですが、一巡するまでお許しを。「先生にサインするのはいいけど、国に言われとうない！」



と怒る人から「冷蔵庫、張っとくわ。こうやって紙にされると、無視でけへんからええかも」（私の話をいままで無視しとったんかい！！（笑））などなどいろいろ反応あって面白いです。

* * * *

それ以外にも、梅雨入りし気温が上がるにしたがって調子の悪い人も増えています。古代中国の医学書”黄帝内経素問“には人の身体を「小宇宙」として自然の一環としてとらえ、「大宇宙」の自然環境から影響を受けていることを伝えていますが、この梅雨時期が一番、人が自然の影響を受けていることを感じさせてくれます。

雨の多い時期は身体にも「湿邪」（余分な水）が溜まりやすくそれが「水滯」（水の滞り）になって身体に症状がでることがあります。身体がおもたるい・頭が痛い・ふらふらする・からだがむくむ・胃がもたれて食欲がない・下痢・関節のこわばりなどなど・

家で考えると理解しやすいと思うのですが、雨が続くと湿気で家の中にカビが生える・木が腐ってくる・庭に水たまりができて蚊が湧く・植物が根腐れする・どれもいいことはありませんよね。人間も同じです。この時期調子が悪くなる方は「身体の水はけを良くする・巡らせる」ように気を付けていきましょう。まずは身体を適度に動かしていきましょう。これだけ暑いとお外を散歩とはいきませんが、アリオやウイングスなどショッピングモールの中をウロウロ・そして家の中で筋トレなど、できるだけ下半身を鍛えましょう。足の筋肉はポンプの役割をします。足のむくみの改善が期待できます。そして胃を冷やさない様、冷飲食を控えましょう。クーラー控えめで冷たいもので体を冷やすと“夏バテ・秋バテ”の原因にもなります。クーラーは効かせて暖かいものをとる方がバテません。水分もゆっくりちびちびと。そして入浴。シャワーだけで済まさないで湯船に浸かってください。入眠の1時間半前ぐらいに上がると体温が下がって眠りやすくなります。梅雨が明けても日本の夏は湿度が高いので同じ養生で元気に過ごしましょうね。

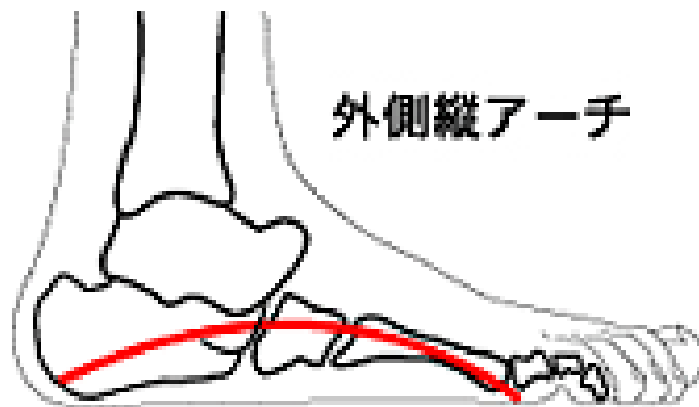
「足の3点アーチ」 その2

外側縦アーチは、足の外側にあり、かかとから小指の付け根をを結ぶアーチです。外見上はわかりにくいです。

足の小指に力を与え、歩行時に姿勢を保つ機能があります。

内側縦アーチと違って、動作に直接関わるというよりは、縁の下の力持ち的な存在として、身体を支えてくれるランサー的な役割を持ちます。

ほかのアーチと比べるとわかりにくいかもしれませんが、体をしっかり支えるためには欠かせません。



【ミタクリ栄養指導 中西 恵子】

巻頭のニュースにもかせていただきましたが、ミタクリで10年以上栄養指導を担当してこられた管理栄養士の中西恵子先生が、6月をもって退職されました。ここ5年間は土曜日だけの勤務でしたが、いつも体調と相談しながらのご勤務でした。ですので、ご指導いただけただけの方々は学びの多い時間だったと思います。かいつまんで、誌上アンコールをさせていただきたいと思います。

猛暑の季節です。皆さんはどういった食生活を営んでおられますか？この季節は、どうしても口当たりの良い、のど越しのさわやかな食材を利用されることが多いかと思いますが、気をつけないといけないことは、身体を冷やしすぎてしまうという点です。季節の食材、夏野菜（レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、なすなど）は確かに火照った身体をいたわる働きがありますが、「火を通す、油で炒める」調理をすることで、エアコンで冷え冷えになった身体の代謝を良くすることができますね。

私たち栄養士は、栄養指導の場では、どうしても「〇〇を食べるといいよ」や「△▽はやめといた方がいいよ」といった話になりがちです。あるいはカロリー計算では、数字をもとに話をしてしまいがちです。でも私は、次のことをミタクリで学びました。「大事なことは、何を食べるかよりも、誰と食べるか」なんです。日々の生活の場で楽しい食を考えることを大事にお話をしていきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りしますね。

ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応

ミタクリに来院される皆さん、クリニックの現在の対応について、ご理解よろしく申し上げます！

- ① まず、ウイルスを「持ち込まない」ように細心の注意を払い、クリニック内を 1 時間半おきに消毒し、常時換気をしています。
- ② **予約の日であっても、調子が悪い場合は、まずお電話（072-260-1601）でご相談ください。**すぐに来ていただくか、時間をずらしていただくかを、その時点でご案内します。これまでは、コロナはじめ感染症の疑いのある方の場合、予約診療の方と時間・場所を分けて診察していましたが、柔軟に対応いたします。
- ③ **待ち時間の短縮に、引き続き尽力しています。**私たちにお聞きになりたいことは、質問事項（今回はどんなお薬が必要か、どういった体調の変化があったか、など）や残薬など、あらかじめメモして持参いただけたら助かります。
- ④ お困りのことがあれば、きちんとお聞きして関係各所におつなぎしますので、ご遠慮なくご相談ください。「仕事がなくなってお金が入らない」「家賃や公共料金の支払いに困っている」などです。
- ⑤ ミタクリでは、**オンライン診療（テレビ）**を行っています。利用する際には、機器使用料など、いくつかの条件があります。詳細は、どうぞおたずねください。なお、**電話のオンライン診療は終了しました。**

【外来担当医一覧 2024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)	異	異 三谷 (オンライン可)	異(訪問診療) 三谷 (オンライン可)	異	異 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン可)	異(訪問診療)	異(予約) (オンライン可) 三谷(訪問診療)	異(訪問診療)		
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン可)	三谷		三谷 (オンライン可)	