

いつまで暑いんや！とつぶやいていたら、もう師走。さすがに本格的に冷え込んできました。今週末（7日ごろ）から、平年並み（これが寒い！）になるとか・・・インフルエンザが猛威をふるい始めていますよ。

「現代用語の基礎知識」選 2024 コーキャン 新語・流行語大賞		
大賞 ふてほど		
賞金額	界 限	形態/ジャンル
新語部	50-50	Shing-Bang-Bang Bom
ホワイト案件	名前が残らなかった	もうええでしょう



師走ともなれば、街（商店街）にはクリスマスソングが流れ、行き交う人々の足取りも何となく軽やかにみえます。先月は大相撲一年を締めくくる九州場所が大関琴桜の優勝で幕を閉じ、昨日は流行語大賞の発表が行われました。「ふてほど」（1986年と2024年をタイムスリップしながら、時代の差異の存在を前提に共通解を探るテーマのドラマのタイトル）が選ばれました。1986年といえばこの仕事に就いて4年目・・・「昭和」ってこんなふう描かれているか、と思って見ました。お互いを尊重し合う・・・現在の社会環境では難しいのですが、自分だけでなく周りの人々の幸福を求めて生きたいものです。あっ、ミタクリ漢方に一つ追加です。「陰気」に対応するために、塩味を効かすことをのべましたが、脳血管障害（特に脳卒中）の季節です。血圧の高い方、腎臓の働きが気になる方はできるだけ薄味をこころがけましょうね。

### 【ニュース】

#### ① 診療日の変更

今月の予定変更はありません

尚、年末年始の休暇は、12月30日（月）～1月4日（土）です。

#### ② コロナワクチン予防接種について(再掲)

今年のコロナ予防接種、私たちは m-RNA タイプではなくオミクロン株 JN.1 系統の不活化ワクチンによる接種を選択しました。よろしくご理解の程お願いします。



「柿」の有名な俳句

里古りて 柿の木持ため	家もなし	松尾 芭蕉
柿食へば 鐘が鳴るなり	法隆寺	正岡 子規
秋深く 齒にしむ柿と	思へども	水原秋櫻子
君が食ひ わが食ひ柿	の音つづく	山口 誓子
柿あまた 籠に盛りたる	かがやきに	山口 青邨
渋柿も 熟れて王維の	詩集哉	夏目 漱石
ひとり旅 しぶ柿くうた	顔は誰	服部 嵐雪

### 【ミタクリ漢方 秋から冬への養生】



晩秋、気温がめっきり下がり、朝夕の温度が8～9℃以下になると、カエデ類が美しく紅葉し始めます。山の冷気を感じ、溪流にひとひら、またひとひらと落葉していく風景はうつくしいですね。こうした紅葉（もみじ）狩りはとても楽しい行事で、詩歌にも古くからうたわれていますよ。しかし、もとは秋から冬への季節の移り変わりの中で、人びとの生活様式、生活習慣の変化にけじめをつけるためにおこなった「山遊び」です。こうして冬を迎えますが、秋から冬に向かう季節は陰気（いんき）が盛んになります。したがって日常生活においても、春、夏とちがって「ひっそり」とおだやかに暮らすことがよい、と古代の医書にも書かれています。発散しすぎて精気を失わないようにすることが養生として大切になります。汗などもあまり出さない方がよいようです。もし発汗すれば必ず早く着がえておくことです。厚着をして汗ばむとカゼをひきやすいといわれるように、薄着をして皮膚の働きを鍛えておくことが必要です。また体内の熱生産を高めるために、食物も大切であり、夏に比べると脂肪を多く摂取するようにしましょう。熱を加える（煮る、炒める、焼く）、また塩味を程よくきかすことも必要です。しかし、寒さに対

応するためにもっとも大切なことは、神経系の調整です。つまり、あー、しあわせやなあ（加山雄三ではありません！？）と満ちたりた気持ちを持ちつづけることです。ぴんと張りつめた緊張感を持ちつづけることは大変ですが、寒気に対応するにはこうした気持ちの張りが必要です。生きている喜び、生活の目標、こうしたものをしっかりと身につけて、毎日を送ることができれば日々体調は整っていきます。充実した毎日のリズムを大切に歩みつづけることが、なによりの健康法といえます。

## 【こんにちは！フットケア外来です～12月号】

看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子

今月は、ふくらはぎやアキレス腱のストレッチについて説明したいと思います。ふくらはぎやアキレス腱周囲の筋肉の柔軟性向上やふくらはぎの血流改善に有効です。

### ストレッチ その1



- ① 足を伸ばして座ります。
- ② 膝をしっかりと伸ばした状態で足の力を抜きます。
- ③ 足の裏にロープやタオルを掛けて自分の方に引いていきます。

※このとき、膝が曲がらないようにしましょう。膝が伸ばしにくいときは、膝の裏にクッションなどを置いてみましょう。

秒数×回数 10秒×10回

### ストレッチ その2



- ① 立ったまま踵が浮かない範囲で、足を前後に開きましょう。

② 前になっている足の膝を曲げ、前に向かって体重をかけていきます。

- ③ このとき背中を伸ばし、お尻が後ろに突き出ないようにしましょう。また後ろの足の踵が地面から離れないようにしましょう。

◆ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす意識を持って行ってみてください。

秒数×回数 10秒×10回

【欣子先生の診察室だより ～奈良だけに 柿の話題を・・・～】



渋柿とカラスも知って通りけり

小林一茶

俳句の通り、渋柿だけは実を取られずにたわわに実ったままの風景です。鳥たちはよく知っているのですね。甘柿はハタをのこして全て取られてしまいました。診察室の風物詩ですが、「血糖上がっているの、心当たりは？」と聞くと「柿やわ～」毎年同じことをカルテに書き込みます（笑）。柿好きには数種類あるようで、固い柿が好きな人、熟柿が好きな人、干し柿が好きな人。そして全部好きな人（笑）。固い柿はそろそろ終わりで熟柿・干し柿が今からですが、気をつけないといけないことがあります。「食べ過ぎ」です！「スプーンで掬って食べたらずルツとあつ

という間」、干し柿も「1つじゃ足りない、2個3個」でしょ（笑）。「柿の食べ過ぎ」の腹痛で毎年何人か来ます。昔から「柿は体を冷やす」と言われていたので、「胃が冷えたのか」ということで納得されていたのですが、実は胃の中の胃酸で柿のタンニンが固まって石状になる「胃石」ができています。「胃石」とは字の如く胃の中で部分的に消化されなかった物質や全く消化されなかった物質が固まって石のようになってしまうことで2センチを超えると胃から排出されず排出されたとしても腸で閉塞してしまったりするのです。症状として、腹部膨満感、吐き気、嘔吐、痛みが出ます。日本人では柿胃石が7割を占めるんですって！干し柿も小さいですが、縮んでいるだけで、もとは丸々1個の柿でしょう。

先日友人と話をしていた興味深い話を聞きました。「渋抜きして甘くなった柿をジャムにすると渋い」というのです。何で？と気になったので調べてみました。そもそも柿にはタンニンというポリフェノールの一種である成分が含まれており、これが独特の渋みの正体です。なので「渋抜き」という工程を経て出荷されます。渋抜きには、焼酎につけてビニール袋に密閉する、皮を剥いて干す、ドライアイスを使うなど方法はいろいろあるそうです。私が今回調べてわかったことは、「渋抜き」はタンニンを消すのではないということ！「水に溶けやすいタンニンを水に溶けにくい形に変化させることによって口の中の唾液に溶けにくく＝渋みを感じにくくしているだけ」だということなんです！渋柿は渋みが強いだけに甘さを感じないだけで実は甘柿よりも多くの糖分を含んでいて（そう、実は渋柿は糖分が多い！）干柿として柿を干している間に元々含まれていた糖分がアルコールに変化してその後アルコールがアセトアルデヒドに変化して架橋（くっつける）の役割を果たして複数のタンニンを結びつけて分子量の大きな水に溶けにくい形になるので渋みを感じなくなるのです。そう、渋抜きをしてもタンニンは消えてないんです！！平柿でも渋が含まれているので渋抜きの工程を経て出荷されているそうで（知らなかった）買って来た甘い柿を使ってジャムにすると、せっかく不溶性の形になっていたタンニンが加熱することによってバラバラにされて水溶性に戻るの口の中で渋みを感じるようになってしまうということです。なので柿でジャムを作りたいという高貴なお方は、元々の甘柿と言われる（富有柿が代表的）種類を使うことが大事です。

余談ですが、お盆の頃にタンニンたっぷりの青い渋柿を絞って長期発酵させたものが「柿渋」という塗料で、防腐・抗菌性が高く日本家屋の自然塗料として使われてきました。私も2年前に仕込みましたがまだまだ黄色くて。茶色になるにはどれほどかかるんでしょう？



# 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、ご理解よろしくお祈いします！

- 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12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)	