

### すぐ怒るんです…

#### ◆はじめに

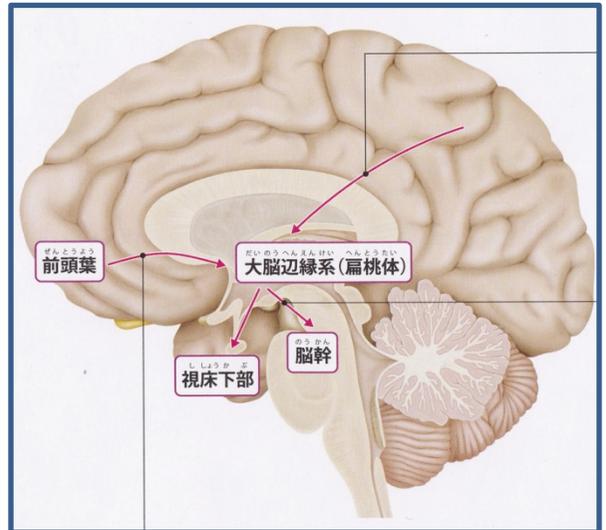
「うちの夫はすぐに怒るんです。若いときはそうでもなかったのに、ちょっとしたことで怒りやすくなって…どうしたらいいのでしょうか？」診察時にこんな相談をされる方があります。交差点で信号が青になっても発車しない車があると「何しとるん！」と、私もイラッとする自分に気づくようになりました。昔はそうでもなかったのに…と思います。年をとると怒りやすくなるのでしょうか？今回は血圧を上げる要因にもなる「怒り」について考えてみます。

#### ◆怒りとは？

昔から、人の感情をまとめて「喜怒哀楽」といいます。怒りはそのうちの一つですが、心理学では「求めたものが得られない時や、得られたものが不十分な時に、それを邪魔した原因に対して生じる感情」とされています。怒ったことが無い人はいないでしょうから、怒りの感情は理解できると思います。

#### ◆怒りの発生と制御のしくみ

私達の脳は怒りをどのように生み出し、また制御しているのでしょうか。脳の解剖は非常に複雑で、そのすべてを知って戴く必要はありません。怒りのメカニズムを理解するために必要な、脳の構造を説明します。右図をご覧ください。脳を左側面から見たもので、図の左側が脳の前方向になります。大脳辺縁系と書かれた部位がありますが、ここから怒りが発生していることがわかっています。この大脳辺縁系が脳梗塞や他の要因で損傷されると、知覚や知能には変化はないのに、怒りを表すことが出来なくなります。こういった事実の積み重ね等から、この大脳辺縁系が怒りの感情を作り出していることがわかりました。大脳辺縁系は人のみならず、動物にも存在しています。



たとえば人に殴られたとします。そうすると皮膚や骨などの知覚神経から、痛みの信号がこの大脳辺縁系に送られます。大脳辺縁系はその刺激に反応して瞬時にカッとなるような反応を起こしたり、交感神経を興奮させたりします。お寺の山門に立ちただかる仁王様のような状況が、大脳辺縁系が刺激された時の反応です。しかし殴られたり、足を踏まれたりしたからといって、人は直ちに相手に反撃するわけではありません。足を踏みつけた相手が社長なら、社員は素知らぬ顔をするかもしれません。しかし犬や猫が人に踏まれたら、犬猫はかみついたり、猫は毛を逆立てて怒ったりして、とっさに反撃するでしょう。外部からの攻撃に対して、人と動物との間で、この反応の差はどうして生まれるのでしょうか？

大脳皮質という言葉聞いたことがあると思います。脳の表面にはシワがあるということをご存じでしょう。そのシワの元になっているのが襞のようにたたまれた厚さ3mmほどの組織で、これを大脳皮質といいます。ミカンで言えばミカンの皮にあたる部分が大脳皮質になります。広げると新聞紙一面ほどの広さになると言われていますが、その機能は部位ごとで大きく異なっ

います。この大脳皮質には140億個もの脳神経細胞の細胞体が凝集して存在しており、人の知的活動を支えている重要な役割を担っています。

さて、人ではこの大脳皮質が大脳辺縁系を制御していることがわかっています。たとえば人に殴られたとき、ここで相手を殴り返しても勝てるかどうか、将来に禍根を残さないかなどが大脳皮質が考えます。そして最終的にどのように行動するかを決めています。ですから、同じように殴られたとしても相手によって対応を変えるのは大脳皮質の判断によります。しかし動物には人のように発達した大脳皮質がないため、大脳辺縁系が指示する通りに行動してしまいます。大脳皮質は大脳辺縁系に送られた痛み刺激を、我慢するようにコントロールしたり、場合によっては反撃したりする判断をしているのです。ただし人の場合でも、いつも大脳皮質による理性が働くわけではなく、非常に強い怒りの場合には、大脳辺縁系の指令のままに行動してしまうことはあり得ます。

また、大脳辺縁系が出す指令は、大脳皮質のそれよりもかなり早いため、とっさの行動も起こりえます。たとえば夜道を歩いていて、突然包丁を持った男が目の前に現れたとしたら、怖いと思った瞬間に逃げ出していることもあるでしょう。これは皮質の命令よりも大脳辺縁系の指令が早いからです。

#### ◆年をとればなぜ怒りやすくなるか？

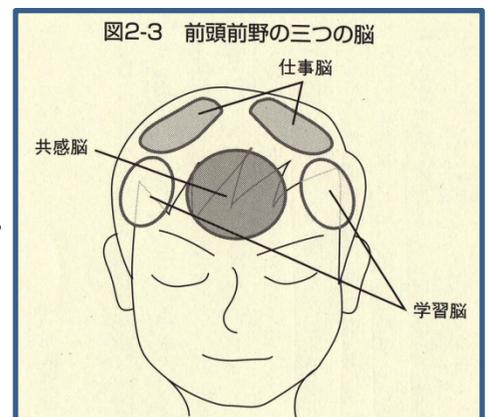
怒りの発信源が大脳辺縁系であり、それをコントロールしているのが大脳皮質であると書きました。それでは加齢と共に怒りやすくなる人がいるのはなぜでしょうか？怒りやすくなるのは大脳辺縁系が加齢とともに更に活発に活動するのでしょうか？それとも、大脳辺縁系をコントロールしている大脳皮質が衰えてくるからでしょうか？大脳皮質は加齢によって萎縮してくることがわかっています。また、脳を使わない生活をしていると、その萎縮のスピードは速いことも指摘されています。その他、治療のできていない高血圧やアルコールの飲み過ぎは大脳皮質の萎縮をもたらすことがわかっています。こうして考えてくると加齢に伴って怒りやすくなるのは、大脳辺縁系を制御している大脳皮質の機能が衰えてくることが一つの原因であろうと考えられます。

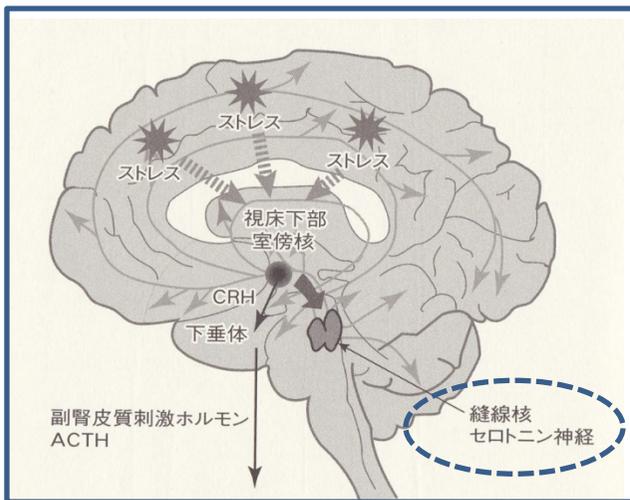
#### ◆認知症では？

認知症にはアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性、前頭側頭型の4種類が知られていますが、それぞれの認知症によって血流が低下し萎縮していく大脳皮質の場所が異なっていることがわかっています。アルツハイマー型では主に側頭葉、頭頂葉、レビー小体型では後頭葉、前頭側頭型では前頭葉、側頭葉、脳血管性の場合には脳梗塞や脳出血などで障害された部位の大脳皮質の血流がそれぞれ低下し、萎縮していきます。認知症で怒りやすくなるのは、大脳皮質の機能低下によって大脳辺縁系のコントロールが出来にくくなることが一つの原因でしょう。配偶者が単に怒りやすくなるだけではなく、認知症を疑うような症状があれば、認知症専門医に相談する必要があります。

#### ◆怒りを制御するセロトニン神経

頭の中で大脳辺縁系をコントロールしているのは大脳皮質と書きました。それでは大脳皮質は具体的にどのような仕組みで怒りをコントロールしているのでしょうか？身体と脳をつなぐネットワークがあるように、前述の140億個の脳神経細胞も相互にネットワークでつながっています。それらの神経は〇〇神経というように呼び名がついています。〇〇の部分にはその神経が情報伝達に使用している物質の名前がついています。リレーの選手が使うバトンのようなものが神経伝達物質（脳内物質とも呼ばれます）で、この神経伝達物質としてドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン等の物質が知られています。ドーパミンという神経伝達物質を利用して情報伝達を行っているのがドーパミン神経です。これは大脳皮質のうちの学習に関連する機能を担当しています。同じようにノルアドレナリンを神経伝達物質として利用する神経は、大脳皮質のうちの仕事





脳を、セロトニンを利用する神経は共感脳とそれぞれ密接な関係があります。

これらの神経のうちセロトニン神経が怒りをコントロールしていることがわかりました。この神経伝達物質であるセロトニンが少なくなってくるとイライラしたり、ちょっとしたことでカッとしたりすることがわかってきました。毎日の生活の中でこのセロトニンが減少するような生活をしていると、認知症とは関係なく、イライラしたり、怒りやすくなったりすることがわかります。脳幹にある縫線核という部分はセロトニンを出すセロトニン神経のある場所ですが、ストレス刺激が強くなると、この縫線核の働きが阻害され、セロトニンの分泌が低下してしまいます。鬱病で

はセロトニンが低下することがわかっていますが、鬱病発症の仕組みはこのセロトニン神経阻害説で説明されています。生活の中でいろいろなストレスがたまってくると、その刺激が脳幹にある縫線核に影響し、セロトニン神経の機能が低下し、そのことで大脳辺縁系の制御が甘くなり、怒りやすくなるという仕組みがわかります。

配偶者が怒りやすくなったとすれば配偶者のセロトニン分泌が低下してきた可能性があり、その理由を一緒に考えてあげればと思います。そしてセロトニンを増やす工夫をして下さい。セロトニンを増やす方法に関しては、東邦大学医学部教授の有田秀穂さんがたくさん本を出されています。その概要を以下に記します。

セロトニンは眠っているときにはほとんど脳内には分泌されません。太陽の光を浴びることで徐々に脳内に作り始められます。目覚めと共に分泌が始まり、身体はそれに反応して活動のための準備に入ります。セロトニンを増やすには朝、しっかり太陽の光を浴びることです。朝はカーテンを開けて日光を部屋に入れる、朝の散歩をする、窓から顔を出して太陽の光を浴びるのも有効です。太陽の光が目の網膜に入って刺激を受けることでセロトニン神経が刺激され、セロトニン分泌が増加します。しかし、セロトニンを増やそうとして太陽の光を直接見たりはしないで下さい。怒りっぽい配偶者は寝坊で、家の外に出ないタイプではないでしょうか？

またリズムカルな運動をすることで、セロトニン分泌が刺激されることわかっています。歩行や物を噛む咀嚼、呼吸などをリズムカルに行うことで、セロトニンが分泌されることがわかっています。朝、太陽を浴びながら散歩したりラジオ体操をしたりするというのは、セロトニン分泌に関して相乗効果を生みます。

セロトニン神経の興味深い作用に次の様なことがあります。セロトニン神経は人の「抗重力筋」につながる運動神経に、直接神経を伸ばして刺激を与えているのです。抗重力筋というのは人が重力に打ち勝って姿勢を保持するのに必要な筋肉です。抗重力筋は寝ているときには緩んで休み、目覚めると持続的に収縮を続け、姿勢を整えると共に引き締まった表情を作ります。セロトニン神経が弱ると抗重力筋の緊張も弱まるため、きちんとした姿勢の保持が辛く感じられ、ついゴロゴロしてしまうようです。また表情や目元にも力がなくなり、何となくダラッとした感じになってしまいます。あなたの回りにいる怒りやすい人は、普段ゴロゴロしていないでしょうか？

#### ◆終わりに

配偶者の怒りが目立ってきた場合には、相手にストレスがかかっていないか確認し、それがあろうなら一緒に改善してあげることが大切でしょう。またその過程で、セロトニン分泌を増加させる生活をと提案し、一緒に行動してみたらと思います。セロトニン分泌に関してもう少し詳しく知りたい方は参考文献のうちの有田秀穂さんの書籍を読まれたらよいでしょう。高齢になっても穏やかな日々が続きますように…

◆補足①：人間の怒り発生の仕組みとそれをコントロールする機能に関して説明してきました。補足として、自分の怒りをどうコントロールするかを考えてみます。興味深い対処方法を示している人がいました。システム東京代表の北川貴英さんです。旧ソ連軍の兵士訓練方法をシステムと呼びますが、その中には兵士が戦場のようなストレスの多い状況の中で、どのようにして怒りや恐れといった感情に惑わされずに、冷静に任務を遂行するかといった訓練も含まれていました。怒りをコントロールする方法を兵士に叩き込んでいたのです。その概要を記します。

人が怒った時は、その状態に見合った筋肉の緊張状態が現れます。逆に穏やかな気分時には身体がリラックスしています。ゆったりした身体の状態で怒るのは難しいのです。怒りを制御するために、この身体の仕組みを利用していました。怒った時には交感神経が優位になり、身体の筋肉が緊張状態になっているわけですから、怒った時に副交感神経を優位にして筋肉の緊張を取ればよいのです。どうすれば簡単に副交感神経優位になるのでしょうか？その方法が呼吸なのです。人は息を吸うと交感神経が優位になり、息を吐くと副交感神経が優位になります。筋肉の緊張状態を、息を吸ったときと吐いたときで観察してみてください。息を鼻から吸ったときの身体の筋肉の緊張状態はどうか？上半身の筋肉に緊張感を感じませんか？その状態から息を吐くと、緊張していた上半身の筋肉がゆったりとしてくるのがわかると思います。息を吸って、吐いて、実感してみてください。

怒りを自覚したとき、システムでは鼻から息を吸って、フーッと音を立てながら息を吐くよう教えます。効果が不十分なら何度か繰り返します。このとき、呼吸のために身体を力ませたり、姿勢を曲げたりしないことが大切です。ただ、鼻から息を吸って口からフーッと吐くだけです。試しにやってみてください。鼻から息を吸ってフーッと吐いたときに、身体の緊張がどのように変化するかを感じてください。息を吐くと、筋肉の緊張が緩み、ゆったりした感じがわかるはず。この呼吸法に関して、興味のある方は参考文献の中の「人はなぜ突然怒り出すのか？」をお読み下さい。多方面にわたって、詳しい記載があります。

◆補足②大脳辺縁系からの怒りを大脳皮質が制御していると本文で書きました。しかし大脳皮質が怒りをねじ曲げたり、大きくしたりすることがあります。これを「皮質型の怒り」といいます。実はこの「皮質型の怒り」の方がタチが悪いのです。大脳辺縁系の反応を大脳皮質が「まあ、待てよ。落ち着けよ」と処理せずに「まあ、待てよ。いつか返しをしてやろう」と処理をすると、怒りを増幅させ恨みに変化させてしまいます。怨恨や積年の恨みはこうして出来上がります。猫や犬にはこの「皮質型の怒り」は無いように見えます。犬や猫を飼っている方はどう感じておられるでしょうか？

この「皮質型の恨み」が消えずに続いていると、いつまでも相手との関係が修復せず、人間関係や仕事の上でトラブルが発生しやすくなります。不愉快に思っている人の言動であれば、それが正論であっても耳を貸さなくなったりします。あるいはその恨んでいる人が仲良くしている人は、自分の敵に見えたりもします。これは対人関係のならずで、外交関係においても観察されます。本文では大脳皮質が衰えたら大脳辺縁系のコントロールが出来にくくなり、怒りが噴出しやすいと書きましたが、それを避けるために大脳皮質を発達させたからといって、この皮質型の怒りがコントロールしやすくなるわけではありません。怒りのコントロールは難しいです。

【坂東】

#### 参考文献

- ・「怒り」の正体 和田秀樹 バジリコ株式会社
- ・脳からストレスを消す技術 有田秀穂 サンマーク出版
- ・朝の5分間 脳内セロトニントレーニング 有田秀穂 かんき出版
- ・認知症の脳科学 岩田誠 日本評論社
- ・人はなぜ突然怒り出すのか？ 北川貴英 イースト新書
- ・健康長寿の脳科学 山本勇夫 幻冬舎
- ・第二の認知症 小阪憲司 紀伊國屋書店
- ・ぜんぶわかる 脳の事典 坂井建雄 久光 正 成美堂出版

# 『和食』を食べていますか？

昨年12月、日本人の伝統的な食文化である「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。栄養バランスにすぐれた日本の伝統的な食事は、長寿大国をつくった健康食として今や世界中で注目されています。（藍色の風 第34号参照）さらに今回、栄養面だけでなく和食が「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」として位置付けられ、後世に残すべき食文化として認められたのです。

無形文化遺産へ登録申請した際、日本政府が「和食」の特徴としてあげたのが以下の4点です。



【阿波観光ホテルのHP：徳島の和食】

♥特徴1：多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

♥特徴2：バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

♥特徴3：自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の1つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

♥特徴4：年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。

これらの特徴を見れば、「和食」のすばらしさを再認識できると思います。世界から認められた「和食」…日本人である皆さんの毎日の食事はもちろん「和食」ですよ？

しかし、残念ながら今回の登録申請に至った背景の1つには日本人の「和食離れ」があるといわれています。「和食」のすばらしさが世界で認められている一方で、和食を食べない日本人が増えているのです。外食やコンビニ、ファーストフードなどを利用する人が増え、和食より洋食を好む若者が増えています。クリニックでの食事相談でも若い人と一緒に食事だから魚料理より肉料理、和食より洋食が多い、朝食は家族みんながパン食、休日は孫と一緒にファーストフードを食べるなど「和食離れ」を感じる話をたくさん耳にします。「和食」のすばらしさが世界中から注目されているにも関わらず、日本人が「和食離れ」をしているというのは何とも悲しい話です。

「和食離れ」により、米の消費量が減少する一方で脂質の消費量が増加し、栄養バランスが乱れた結果、肥満・糖尿病などの生活習慣病の増加が問題になっているのです。私たち日本人に本当にふさわしい食事とはどのような食事なのでしょう？「パンとサラダ、コーヒー」の洋風朝食と「ご飯、豆腐と野菜たっぷりの味噌汁、おひたし」の和風朝食、どちらがふさわしいと思いますか？皆さんの毎日の食事は、日本人が伝統的に口にしてきた米、魚介類、大豆製品、野菜、海藻類を中心とした「和食」ですか？

今回、「和食」の無形文化遺産登録の話題を日常の食生活について考えるきっかけにさせていただければと思います。

【管理栄養士：今村 藤原】

# 生活習慣からくる肝臓病～脂肪肝～

生活習慣病として、心臓病・脳卒中をイメージする方が多いと思いますが、肝臓病も癌・心臓・脳卒中に次ぐ第4の生活習慣病です。その肝臓病の中で特に多い脂肪肝についてお話ししたいと思います。

## 肝臓の働き

肝臓は、上腹部のやや右寄りにあり肋骨に守られています。重さが体重の50分の1くらいで1～1.5kgもある大きい臓器です。私たちが食べたものは、胃で消化され、腸で栄養素として吸収され血管を通過して肝臓に運ばれます。肝臓では、栄養素を貯めて体の役に立つ形に変え全身に送り出します。また、アルコールや有害な物などは分解や解毒し排泄します。このように生命維持に欠かせない機能の多くを肝臓が行っています。重要な役割を担う肝臓ですが、「沈黙の臓器」と呼ばれており、我慢強くひと倍働き者でダメージを受けてもなかなか根を上げません。自覚症状が現れる頃は、広範囲に障害を受けていることがあります。

## 脂肪肝

肝臓の肝細胞には普段でもエネルギー源として使うために、その重さの3～5%くらい中性脂肪などの脂質がありますが、10%以上になった場合に脂肪滴となって蓄積し脂肪肝になります。脂肪肝は、ほとんど自覚症状がありません。脂肪肝自体が悪化し炎症を起こすこともあり、脂肪肝炎といわれる状態に陥ることもあります。脂肪肝を起こす主な原因は、中性脂肪の原料となる脂肪・糖分・アルコールなどの摂り過ぎです。薬剤の長期使用でなることもあります。過度の飲酒による脂肪肝はよく知られていますが、最近は飲まない人でも肥満や糖尿病が原因で脂肪肝になったり、重症化するケースが増えており「アルコール性脂肪肝」と「非アルコール性脂肪肝」に大別されています。



【フォアグラ料理(ガチョウやアヒルの脂肪肝)】

## ●非アルコール性脂肪性肝疾患：NAFLD（ナッフルド）

お酒を飲まない（飲酒歴がない）人におこる脂肪肝の総称で、8～9割は肝炎や肝硬変に移行することはない単純性脂肪肝ですが、その大半は糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しています。※飲酒歴がないとは、アルコール摂取量が1日20g（日本酒1合相当）以下のこと。

## ●非アルコール性脂肪肝炎：NASH（ナッシュ）

「NAFLD」の重症タイプで、肝細胞に壊死や炎症や線維化がおこった状態で、そのまま放置すると肝硬変や肝がんに行進する可能性が高くなります。

## 肝臓をいたわる生活習慣を！

脂肪肝は、「あなたの生活習慣は危険！」と知らせてくれるシグナルです。

私たちの体を維持するために多彩な機能をもつ肝臓を他の臓器で代用することはできません。食生活・運動・睡眠など生活を見直して肝臓をいたわりましょう。脂肪肝の予防・改善だけでなく、体全体の健康にもつながります。症状がなくても、定期的な健診を受けましょう。

[参考文献]へるすあっぷ 21 健康と医学他

【臨床検査技師：田中・森】

## 変形性膝関節症の運動療法（その2）

『藍色の風 第51号』で変形性膝関節症に対して、家庭で行う運動療法について述べました。今回は膝関節周囲のストレッチを説明しましたが、今回は膝の動きを支える筋力を強化する体操について記します。年を重ねても丈夫な膝であればと思います。参考にいただければ幸いです。

### 【膝の動きを支える筋力を強化する体操】

#### 〈脚上げ体操〉

①椅子に浅く腰かけて、両手は椅子の座面を掴み、足首を上に向け、片方の膝をゆっくり伸ばします。

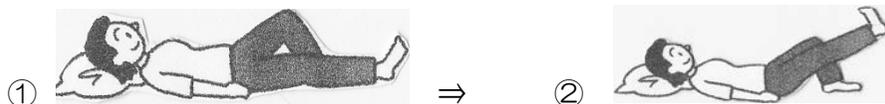
②ゆっくり脚を10cm程上げ、5秒間静止し、ゆっくりと下ろします。片脚20～30回ずつを1セットとし、1日に3セット以上を目安に行います。（挙げた脚の足首はできるだけ反らせましょう）



#### 〈下肢進展拳上法〉

①仰向けに寝て、片方の膝を立てる。

②反対側の脚を床から20～30cm程の高さに持ち上げ、そのまま5秒間静止。ゆっくり下ろして5秒間休む。これで1回とします。片脚20～30回ずつを1セットとし、1日3セット以上を目安に行います。



当クリニックに通院されている患者さんの中にも、最近歩くと膝が痛いので運動ができないという方がいらっしゃいます。膝の痛みを感じたら、まず整形外科を受診し、きちんと診断をしてもらいましょう。変形性膝関節症の診断があれば、主治医と相談の上、医療機関での治療とともに前述した運動療法も合わせて行うことをお勧めします。膝の痛みが軽減したら、膝の状態や体調に合わせてウォーキングやスクワットなどの運動も少しずつ増やしていくとよいでしょう。

\*膝の痛みが強い時や膝が腫れて熱を持っている時などは、運動を中止して下さい。まずは炎症を抑える治療が優先となり、安静が必要となります。

#### 【膝にやさしい生活の工夫】

\*肥満の方は、まず減量から始めましょう。

\*日常生活動作に気をつけましょう。膝痛のある人には急激な動作は禁物です。

慌てて立ち上がったたり、歩行中急に走る、急に立ち止まるなどの動作や膝を捻る動作は避けましょう。起床時は立ち上がる前にゆっくりと膝の曲げ伸ばしをして、ウォーミングアップをするとよいでしょう。

\*冷え対策で痛みの悪化を防ぎましょう。（サポーターやレッグウォーマーなどで保温を）

\*生活環境を見直しましょう。(全体的に和式から洋式へ)

和式の生活スタイルでは正座をしたり、しゃがんだりして膝を深く曲げることになるため膝痛のある人にはお勧めできません。

\*膝にやさしい靴を選びましょう。つま先は指が動かせる程度の余裕がある物。甲が覆われている物。靴底はクッション性があり、指の付け根部分が曲げられる物。かかとはなるべく低く、着地面が安定する物。(靴選びに困った時は靴売り場にいるシューフィッターに相談してみるとよいでしょう)「生涯自力歩行」を目指して、その時々の状態に応じた運動療法を継続していきましょう。  
【看護師：越久村・竹内・速水・長尾・阿部・リトル】

引用文献・資料：「ひざの痛み～生涯自分の足で元気に歩く」齋藤知行。インターネットより  
いいひざ。jpコラム

参考文献・資料：「一生痛みに悩まない超！ひざ健康法」小野直洋・株式会社アサヒコーポレーション。インターネットより日本整形外科学会：変形性膝関節症、症状と病気をしらべる

## クリニックの小さな仲間達

3月に入り少しずつ春の訪れを感じるようになって来ましたが、いかがお過ごしでしょうか。この冬は各地で大雪が降り、寒い日が続きましたね。春が待ち遠しく感じた方も多いのではないのでしょうか。駐車場の桜も早く咲かないかなあと思います。

さて当クリニックには様々な置き物や四季に合わせたお花、飾り物などをあちこちに置いています。



待合室にはもちろん、受付や廊下にも飾っているんですよ。その中には縁起物と言われるフクロウや9匹のお猿さんがいます。フクロウは「不苦労」「福来郎」「福老」などの当て字で表され、それぞれ「苦労しない・難を逃れる」「福が訪れる」「豊かに年をとる」などの意味があり、幸福を招くと言われていています。9匹のお猿さんは南天の木に9匹の猿が乗っているもので、「南天=難を転ずる」「9匹の猿=苦が去る」で、難を転じて苦が去ると言う縁起物になっているようです。その他にもいろいろな置き物が並んでいます。

いつも長くお待ちいただいておりますが、その間にどこに何がいますのか探してみませんか？皆様に少しでも癒しを感じていただけたらと思います。  
【受付事務：堺・湯浅・木本・西谷】

## お知らせ

当クリニックが予約診療制を採用していることはご存じの通りです。できるだけ待ち時間を少なくし、かつ効率よく診療を行いたいと考えているからです。しかし診察時に次の様に言われた方がありました。「体調が崩れたけど、予約してなかったので予約日まで我慢した」

これはいけないと思いました。軽い風邪で近くの先生に診てもらったりすることはあるでしょう。また「骨折した」「眼が見えにくくなった」など、明らかに循環器と異なる症状が出現したときには、それぞれの専門科に相談するのは当然です。しかし、循環器疾患をはじめとした内科的な病状の変化があったときには、当方に電話連絡をして受診して下さい。予約診療の間で拝見します。腹痛が腸閉塞であったり、こじれた風邪が肺炎であったりして、手術や入院が必要であった方が、この冬に何人もおいでました。お気をつけ下さい。  
【坂東】