

# 西村クリニック便り



## 第103

四條畷市楠公1-14-6

072-862-3001

7月に入ってもまだまだ梅雨で、毎日毎日雨また雨でうっとおしい日々が続き、早く梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。誰に聞いても1年のうち最も嫌いな季節は梅雨と答える人が大部分だと思います。最近では余り見かけなくなりましたが、私たちが子供の頃は雨の日には家の軒先に“てるてる坊主”を吊ったりして翌日晴れるのを楽しみにしていたものであります。それはそうとしてこの“てるてる坊主”を見て何かしら不思議な気がしませんか。首にヒモをかけて吊るすのですよ。少し残酷な気がします。これから梅雨が明け暑い夏がやってくるという事で夏の怪談、奇談とまではいかないにしてもこの“てるてる坊主”にまつわるちょっと怖い話をしてみようと思います。

昔々その昔ちょうど今頃の梅雨の頃でしょうか。長く雨が続いて人々は苦しんでいたそうです。そこで一人のお坊さんが雨を止ます為にお経を唱えた様ですが一向に雨が止みません。人々から嘘つきと罵られたお坊さんは首を切られてしまい、見せしめに首を布に包まれて吊るされた所翌日は晴れたとの事です。で“てるてる坊主の歌ですが3番まであるのを御存知でしょうか。歌詞を1番から順にい書いてみますと1番は「てるてる坊主てる坊主あした天気にしておくれ いくつかの夢の空の上に晴れたら金の鈴あげよ」2番は「てるてる坊主てる坊主あした天気にしておくれ わたしの願いを聞いたならあまいお酒をたんと飲ましょ」ここまでは何の変哲もない歌なのですが問題は3番です。3番は「てるてる坊主てる坊主 あした天気にしておくれ それでも曇って泣いたならそなたの首をチョン切るぞ」何ともすごい歌詞ですね。いつも間にか”てるてる坊主“にまつわるこんな伝説やこんな歌が出来ていたのにはちょっと驚きですね。しとしと降る雨の中 傘をさして小学校へ向かう子供たちのかわいい姿を見て一首浮かびました。

「梅雨の頃 長靴似合う この子たち」

院長 西村 章

疲れたときは甘いものが欠かせない、お腹いっぱいでも甘いものを食べないと気が済まない、たくさん食べたあと疲れを感じる、ダイエットでリバウンドしたなど思いあたる方はおられますか？糖質たっぷりのスイーツやご飯を口にすると脳からドーパミン（脳内麻薬）がでて幸せな気持ちになります。その糖質中毒のメカニズムはループとなって繰り返します。デザートも美味しい季節となってまいりました。甘い味付けを好まれる方もおられます。また食欲がなく甘いもので食事を済ましたようになる日もあります。おやつが多すぎて食事が摂れない日もあります。甘いものの誘惑にも注意して夏を乗り越えましょう♪

### 編集後記

いよいよクリニックの前面の工事が始まります

ツバメの成長もみんなで見守っていきましょう♡

肝斑治療を始めて3ヶ月となりました。自分自身ではピークの時より薄くなってきていると思っています。まず肝斑はなぜ出来るかですか摩擦や日焼け、ホルモンバランスの崩れや極度のストレスからと言われています。また肝斑は完治しない、いや更年期障害が済んだら自然と治ると色んな説がありますが諦めず治療を続けてまいりました。まずは内服から始めましたが3種類の服薬したうちの一つの薬で胃の調子がすごく悪くなりました。それでも肝斑を治したいばかりに服薬を続けましたが限界を感じ1種類のみ服薬を中止し2種類のみ服薬をいまも続けています。万全の日焼け対策をし摩擦を極力さけシミ・肝斑に効くという基礎化粧品に加えプラセンタの基礎化粧品で肌を乾燥させないことや肌の機能を回復させ整えることにも徹底しました。外用薬についても効果を高める塗り方を調べに調べ使用しています。肝斑のない女性はいないそうです。また肝斑にシミが入り交じっているそうです。いくつになっても鏡とのにらめっこは続きます。また同じ悩みのある方のお声かけをお待ちしております♡

