



～ミタクリ通信～ 2011年3月号

2011年3月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

厳しい冬から躍動の春へ・・・でも三寒四温といわれますように気温差に気をつけて！

春を迎えますと、野山の生き物が躍動を始めますね。「何かやってみようかな！」という意欲が旺盛になります。厳しい寒さ（今年は特にそうでしたね）が過ぎ、春の気配を感じたら、早起きして新鮮な空気を胸一杯に吸いましょう。散歩したり、ジョギングをしたり、全身の筋緊張をゆるめましょう。衣服も、どちらかといえばゆったりしたものがよいでしょう。この時期の気温差、大きいですね。適応には3週間はかかるといわれています。気をつけたいものですね！

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

4月 5日（火） 午前 三谷外来休診 （巽が午前の代診を務めます 夜診は休診です）

4月 15日（金） 午前 三谷外来休診 （巽外来は通常通りです 夜診も通常通りです）

2. DVDを発売します！ 画期的な糖尿病治療食「糖質制限食を語る」 高雄病院理事長 江部康二先生

ミタクリ開設三周年記念講演会で、糖質制限食のことをお話いただいた江部康二先生のDVDを窓口で販売します。価格は、税込みで1,980円です。どうしても都合がつかず「ぜひ聴きたかったのに・・・」の声しきりでしたので、当日のお話しされた内容のDVDをお願いしました。ご期待下さい！

3. 高齢受給者証をお持ちの方へ 高齢受給者証を交付されている70～74歳の方の負担割合は、平成23年4月から1割から2割に変更予定でしたが、平成24年3月まで1割に据え置く方針が国から示されています。対象となる方には新しい高齢受給者証が3月中に送付されます（手続は不要です）。新しい高齢受給者証を交付されたら、受診の際に健康保険証と一緒にお待ちください。なお、3割負担の高齢受給者証を交付されている現役並み所得者の方の負担割合変更はありません。詳細は、お住まいの市町村の保険年金課へお問い合わせください。

【ミタクリ川柳】

- ・ 雪だるま どこか似ている 孫の顔 評：どこからみても無邪気な笑顔 孫ってやっぱりかわいいね
- ・ うらうらと 紅梅映える背戸の池 茅葺き屋敷に 春は間近し 評：静かに春を待つところにうたれます
- ・ そのままで 済むと思うな くそったれ！（『心の予防医学入門書』冒頭の言葉）（我乱堂さん）
- ・ トラ・ウマで なぜか始まる ウサギ年（我乱堂さん） 評：うまいですねえ！思わずにっこり！

【ミタクリ歳時記 神経系の養生に努めましょう】

漢方では病気を治療するのに汗、吐、下、利、和という五つの方法があります。軽症の時は、まず汗を出させ、温かいものを食べて寝ていただきます。少し進行すれば、吐かせたり、下剤で便を出します。さらに進行して臓（内臓）に病が至ると、利尿のお薬をお出しします。西洋薬の利尿剤は、主として腎臓の糸球体に働きますが、漢方の場合にはもう少し広い立場で考えています。さらに和法は、心身のエネルギーを蓄えることが目的です。私たちは、社会や自然環境の変化に対して、適切な対応が出来ないと病気にかかりやすくなります。身体には病気にならないようにする抵抗力（防衛力）があり、この働きを常に保つことが健康への秘訣です。

一般的に、私たちはストレスに見舞われると循環が悪くなり、揺らぎ感（めまい感）をはじめ様々な症状が起こります。また、いつも「好きなもの」「おいしいもの」ばかり食べていると、体のバランスをくずします。スポーツで快く汗を流しても、肌着を着がえなければ自分で病気をつくってしまいます。人間の皮膚はいつも体温を一定に保つ働きをしています。暑い時には血管が広がって汗が出、寒い時には収縮して体温が下がるのを防ぎます。こうした自然の生体の働きがいつも安定して働くように努力するのがほんものといえる健康法です。そしてこの調節機能の中心になるのが神経系の働きです。「短気は短命」「泰山前に崩れるも色変せず」といわれるわけで、神経系をきたえることはとくに大切です。病気になった場合は、身体の抵抗力が負けているわけで、病気の力が強くなり、次から次へと変化していきます。ですから、体の自然の力を強くするように「調和」がとれるようにゆっくり休養するのが何より大切でしょう。

【堺市西地域在宅ケアを考える会報告 ナース澤の訪問看護便り】



2月13日（日曜日）、堺市西区のウエスティにて、堺市西地域在宅ケアを考える会主催『～地域包括支援センターが変わる？老後を安心して暮らせる地域作りへ～みんなで考えよう会～』に参加してきました。まず、平成24年度の介護保険改定の内容から説明がありました。目玉は『地域包括ケア』なるもので、要介護3以上でも在宅生活が送れるようにするとのことでした。その中から、今回は地域包括支援センターの再編について各関係の方（市の担当の方、地域包括の担当の方、在宅介護支援センターの方、地域のケアマネさん、利用者家族の代表の方）からお話がありました。市の担当の方から、堺市西区を例に地域包括支援センターの再編内容の説明がありました。地域包括の職員さんからは、相談窓口の分散、現在関わっているケースの支援、住民の声の反映、何より困難ケースなどは市のバックアップが必要といった内容でした。在宅介護支援センターからは、引継ぎへの不安、地域包括の職員との連携への不安、担当する圏域の拡大に関する不安などが上げられました。新・地域包括に移行

しない鳳在宅介護センターは今までどおりに業務を行うとあります。補助金が少ないらしい・・・移行しても専任職員を置ける体制にすると説明がありましたが、不平等なことが生じるのではと思いました。地域のケアマネージャーさんからは、現在下請け的に予防のケアプランをケアマネさん1人につき8名持たれていますが、事務処理やチェックなど面倒ばかりです。プランの承認もすぐにしてほしい、地域での行事なども包括からそのつど知らせてほしいとのことでした。最後に利用者の家族代表の方は、とにかく『包括』だの『在宅介護』だのまず何をしているのか、何のことなのかそれすらみんな知らない、制度改正の中身が利用者にとってどうメリットがあるのかわからないとのことでした。現状でもシステムがわかりにくく、手続きが面倒だし、すぐ使えないし・・・生活を維持するために援助が必要ですが、介護保険が使えない人は多数居られるとのこと。私も、その通りだと思います。今まで公的な機関の『地域包括』が民間に移行することによりその対応に差が出ないかも心配されていました。行政は、仕組みだけでなく地域のネットワークを作り、具体的な活動や助成制度を進めて、利用者がそれを理解すぐに利用できるように啓蒙活動をしてほしいとのことでした。私も全く同感です。絵に描いたモチばかりがでかくならないように国は市民の暮らしや現状にあった改革をしていただきたいものです。

○キーワード解説：

地域包括支援センター：介護保険法で定められた、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関で、各区市町村に設置される（基本的に公的機関）。2005年の介護保険法改正で制定されたセンターには、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が置かれ、専門性を生かして相互連携しながら業務にあたる。要支援認定を受けた方の介護予防マネジメントを行う介護予防支援事業所としても機能する。

在宅介護支援センター：平成6年の老人保健法により制定された機関で、市町村から委託された法人。高齢者の身近な相談窓口として24時間対応もしている。そのほか、非要介護認定者や自立者の支援、介護予防事業の推進・普及、地域福祉の整備、高齢者の実態把握などを担当。

【外来担当医一覧 2011年3月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前（9:00-11:00）	異	三谷	異／三谷	異	異／三谷	三谷
午後（14:00-16:00）	異（予約）		異（予約）	異（往診）	異（予約） 三谷（往診）	
夜診（16:30-18:30）		三谷	三谷		三谷	