

## 急に涼しくなりましたね。お彼岸以降の気候はまさに秋そのもの。かぜに気をつけて！

いやー、これほど急激に気温が下がることは予想していませんでした。ほんの少し前は、10月上旬まで猛暑が続く、という予想だったような気がします。毎日10度前後の気温差に、身体も服装も追いつきません。ある日の外来では、半袖の方が寒そうにしておられるかと思えば、セータを羽織ってる方がおられました。こちらは額に汗・・・8月号でも書きましたが、むっとした暑さとひんやりした空気の中を行き来しなければならないわけですから、かぜの方が増えてきました。「おかしいな」と思えば、私はすぐに葛根湯！って感じですね。もちろん熱湯に溶かしてどうぞ！

### 【ニュース】

#### 1. ミタクリ3周年記念講演会のお知らせ

皆様のおかげをもちまして、ミタクリも今年11月1日で、開設3周年を迎えることになり、記念講演会を開催することになりました。日時は11月20日（土曜日）午後4時から、場所は深井にある堺市教育文化センター（ソフィア堺）です。講師は、糖質制限食による糖尿病の治療で定評のある、京都・高雄病院理事長の江部康二先生です。参加費は無料です。詳細につきましては、別途お知らせいたしますが、足の便の確保のため、ソフィア堺までの往復のバス（2台）をご用意させていただきました（バスは予約制です）。どうぞよろしくをお願いします。

### 【川柳投稿コーナー】



りよーさんの力作です

朝一番 今朝も文句が 飛んできた

お互いに 猫なで声で 猫と妻

我乱堂さん ほのぼのとした悲哀？を感じます

### 【ミタクリ歳時記 スポーツの秋】



20～30代の方の腰痛が増えています。昔から「四十腰」「五十肩」とよばれ、老化にもなう関節の病気として知られていますが、これは予防が可能です。つまり腰や肩関節を支える筋力を普段から鍛えておくことです。筋力が弱いと、骨や関節に外力が直接ひびき、痛みを起すこととなります。筋力は一日三分間、目標とする筋肉を動かすことでよいわけです。最近、駅などでエレベーターやエスカレーターが普及していますが、できるだけ階段を利用することも必要と考えています。秋はスポーツの季節ですから運動がよいわけです。しかし、運動の前後にはウォーミングアップが必要です。急に筋肉を動かすと、必ず故障を起こします。運動の目的は健康増進にあるわけですから、無理は決してしないことです。人間の「こころ」と「からだ」の発達にも、スポーツは大きな役割をします。人間の成長のなかで、精神と肉体の調和のとれた発達が健康といえます。朝の体操はとくに良い、といわれています。体操のあとは乾布摩擦などで皮膚機能を鍛えておくことが必要です。これによって快適な気分をつくりだすことができます。とくに精神労働に従事する入びとは、こうした肉体的訓練が大切です。大気、水、太陽の光そしてスポーツによる生体の鍛練は、外界の変化に対応できる神経系の調整作用を活発にし、心血管系の調節作用をはかり、肺、肝、腎などの臓器活動に好ましい影響を与えます。「規則正しい肉体的訓練をしない人は、自ら老化を早める」といわれます。鍛練をしないで「温室的」条件になれた人は、環境の変化に弱く、いろいろな病気にかかりやすいといわれています。

**【本年度のインフルエンザワクチン予防接種について（予約は10月6日より受け付けます）】**



今年もインフルエンザ対策が必要な時期を迎えました。秋から冬にかけては、インフルエンザの流行期です。流行を防ぐには、「うつらない・うつさない」ことが大切です。手洗い、うがい、咳エチケット、必要時のマスクの着用など、感染防止を心掛けてください。予防接種の実施内容をお伝えします。昨年、猛威をふるった新型インフルエンザのワクチンが一株加わりました。ご予約をいただき、できるだけ早い目に接種して備えましょう。

実施期間：平成22年10月20日（水）～平成23年3月31日（木）

ワクチンの種類：季節性のワクチンと新型のワクチンが一体化された混合ワクチンです。

当院での費用（自己負担額）は次のとおりです。

- 1) 堺市在住の65歳以上の方 もしくは 心臓、腎臓、呼吸器の機能が免疫機能に、身体障害者手帳1級程度の障害のある60～64歳の方 → 接種回数1回 自己負担額 1,000円
- 2) 13歳から64歳以下の方 → 接種回数1回 自己負担額 2,500円
- 3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回 1回目、2回目ともに 2,500円

※当日は健康保険証など年齢確認できるものを持参してください。お持ちの方は、母子健康手帳を持参してください。

〈費用負担の軽減について〉

生活保護受給者、市民税非課税世帯に属する方無料になります。当院へ事前予約した後に、保健センターへ申請すれば無料になります。→ 生活保護受給者証など証明できるものと印鑑、健康保険証など本人確認できるものを持って直接保健センターへお尋ねください。また、既に自費で支払った方に費用の償還（助成）が行われますので、あわせてお問い合わせください。

**【子宮頸癌ワクチンの予防接種について】**

〈接種の対象者と回数〉

接種対象者と回数：10歳以上の女性（合計3回 2回目は1ヶ月後、3回目は6ヶ月後）

接種費用は 1回 15,000円（堺市では、中学生を対象としては接種費用が一部助成されます（一般の方には7,000円、生活保護家庭には14,000円）。助成に関する書類は、11月より順次対象者のご家庭に送付されますので、手順に従って手続きをお願いします。窓口は、堺市健康増進課 072-222-9936です。

**【外来担当医一覧 2010年10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)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽 (予約)		巽 (予約)	巽 (往診)	巽 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	