

うっとうしい梅雨の季節ですが、暦は7月、夏本番！皆さん、お元気ですか？

梅雨入り宣言が少し遅かったせいか、7月といわれてもちょっとピンと来ません。九州南部の集中豪雨でシラス台地が揺らいでいます。梅雨は必要ですが、土砂降りは大地の恵みに深刻な被害をもたらしますね。さて夏野菜といえば、なすとキュウリが代表です。ともに陰性の食品で夏に適した食物です。なすは「血を散じ、痛みを止め、腫を消し、腸を寛にする」と述べられ、キュウリも煩熱（熱くていららする）とか酒毒（読んで字の如く）を解すといわれ利尿作用があります。ただし、多食は禁ですよ。

【ニュース】

1. 診察日の変更をお知らせします

7月 2日（金曜日） 三谷外来 午前休診

7月 10日（土曜日） 三谷外来 休診

2日の巽外来は通常通りで、夜診の変更はありません。尚7月5日（月曜日）午前に三谷外来を臨時開設いたします。

2. 7月は、大腸ガン検診の強化月間です

大腸の検査って、しんどいなと思っておられる方、今年もミタクリで容器を差し上げますので、まず便の検査を受けてみましょう。大腸ガンは早期発見がカギです（昨年は3名の方のガンが発見されました）。

3. 岸本さんが、管理栄養士として始動します！

医療事務として開設以来活躍していただいている岸本さんが、いよいよ管理栄養士として腕を振るうことになりました。本紙にも連載します。

4. 校医を務めることになりました！

5月に大阪府立堺上高校からお話をいただき、三谷と巽は、同校の校医を務めることになりました。開設時より、校医をお引き受けします！と医師会に意思を伝えていましたので、念願が叶いました。一層地域に役立つクリニックを目指します。

5. 川柳コーナー

何処より 問えどこたえぬ身の上は

知る人ぞなく 何時帰るとも

（私はだ～れさん）

出来る人 出来ない私が 居るお陰 （匿名さん）

恋患い 三谷先生なら どう治す（名もなしさん）

→ 錯覚も 楽しい思い出 恋患い・・・

タイプだね レジの顔見て 列を替え（フーさん）

胸より 前に出るなど この腹に（ゲラ子さん）

【よろしくお祈いします 新入スタッフ紹介 辻井 眞弓さん】



五月から火曜日の夜診に事務の仕事をしている辻井眞弓です。普段は家の仕事（自営）（主婦ではありません(笑)）を手伝っています。さらに着付の仕事もしています。いつも思うのですが、洋服だと何年か前の服を着ようとすると、服が縮んだのか(笑)体が大きくなったのか(笑)、入らなくなる事がありますが、着物は多少の体の変化があっても、その体型に対応が出来、いつも感心させられ素晴らしさを実感しています。着付の仕事をして

らも、年に一回（お正月）しか着物を着ないミタクリスタッフ初心者の私ですが…皆様にはご迷惑をお掛けするとはおもいますが、頑張っていきたいとおもいますので、今後とも宜しくお祈い致します。

【復帰しました！三鍋 江里です】



無事復帰しました!“何のこと?”と思われる方もいらっしゃると思いますが、実は私5/14～6/16までの間リハビリのためお仕事を休ませて頂いていました。何の為・・・自転車で走行中に転倒し右上腕骨骨幹部骨折をいう大事故を起こし、即日手術を受け一時的に右腕が機能不能な状態になってしまったのです。当時は院長をはじめ周りのスタッフには大変な心配と迷惑を掛けてしまいましたが、皆さんのご好意とご協力のお陰でリハビリに専念

に専念、回復することが出来ました。この間は仕事への復帰を励みに頑張っていたので、皆さんに又お会い出来る事をすごく幸せに感じます。心機一転、皆さんのお役に立てるように頑張ります。今後とも宜しくお祈いします。

【澤ゆかりのナース便り その3】



今回はナース澤の独り言を・・・

家族じゃないからできることが実はあると思います。介護に関しては、身内であるとうしても 24 時間 365 日休みなく関わるためにしんどくなります。また、身内という思いもあり、つい厳しくなってしまうことがありますね。仕事として人様に関わる、そのために、多くの介護職は色々と心得ておられます。他人さんのほうが優しくできる場面もありまします。介護はがんばらないことが大事と言いますし、みなさん、社会に甘えられる分は甘えましょう！！最近介護疲れから悲惨な事件が度々報道されたりしています。どうかそうならないためにもひとりで抱えず、身内だけでも抱え込まず、介護保険制度の制定以降、介護の専門家が巷（ちまた）にはたくさんおられます。使えるものは使って！！話すだけで楽になったりもしますよ。

追伸：4月号のミタクリ通信で介護保険の特定疾病に『がん末期』の病名の表記が漏れていました。ここでお詫びするとともに訂正させていただきます。すみませんでした。

【管理栄養士 岸本美加のワンポイントレッスン プロバイオティクス その1】



プロバイオティクス(probiotics)という言葉をご存じでしょうか？人体にいい影響を与える微生物（善玉菌）を含んだ食品のことをいいます。さて、善玉菌の代表的な菌といえば乳酸菌ですね。この乳酸菌、「乳」という字からヨーグルトやチーズを連想しがちですが、納豆や味噌、ぬか漬けなど日本人が昔から食べてきた発酵食品にも多く含まれます。さらにヨーグルト・チーズなどの動物性乳酸菌は胃酸による変性で腸まで届きにくいのにに対し、納豆・ぬか漬けといった植物性乳酸菌は胃酸にも負けず生きて腸まで届くことができます。そう考えると日本人は乳酸菌との付き合い方がとても上手だったと言えます。しかし現代の食生活は食の欧米化により、こういった昔馴染みの食品の摂取率も低くなり、日本人の大腸がん発生率がどんどん上昇しています。また、便秘は大腸がんの危険要因と言われていますが、日本人女性の2人に1人は慢性的な便秘であるのが現状です。ライフスタイルの変化から、食生活が変わるのは致し方ないことかもしれません。だからと言って「便秘になったらお薬を」というのでは根本的な問題解決にはなっていません。

先に述べたように、「動物性乳酸菌は生きて腸まで届きにくい」という難点がありましたが、現在は腸まで届く動物性乳酸菌も数多く発見・商品化されています。便秘解消、大腸がん予防に何かしたいという方は一度お試しになってみてはいかがでしょうか。摂取量は基本的に1日1パック（大容量の商品なら80g程度）までにしてください。糖尿病、高脂血症などの生活習慣病がある方は、医師にご相談ください。お腹がゆるくなりすぎる場合は体調に合わせて摂取する頻度を加減してみましょう（次号に「生きて腸まで届く乳酸菌商品」をご紹介します）。

【外来担当医一覧 2010年7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	