

あけましておめでとうございます。寒い新年でしたが、お元気でいらっしゃいますか。

1月1日、凜とした空気が漲っていました。なぜかなあと考えてみました。そうですね、確かに神社やお寺は人人人で賑わっていますが、まちはゆったりと車の数も少なく、お正月の気を運んでくれていました。大晦日は紅白を楽しみ、それから「行く年来る年」を見ながら新しい年を迎える、という過ごし方は過去のものになりつつありますが、私は相変わらずこのスタイルです。新年号は私たちから皆さんへの年賀状、という発想で作成しました。今年もよろしくお願ひしますね。

## 【ニュース】

**1月の診療日の変更は特にありません。**

### 1. ワクチンの現状

- ① 季節性インフルエンザワクチン：あと若干を残すのみです。65歳以上の方は、新型インフルエンザよりも季節性の方がかかりやすい、といわれています。堺市の助成は1月末までですので、できるだけお急ぎください。
- ② 新型インフルエンザワクチン：12月末より1歳未満の小児の保護者、小学校4～6年生、1月より中学生・高校生が新たに接種できるようになりました。ご希望の方は、窓口で予約してください。  
65歳以上の基礎疾患のない方は1月20日より、優先接種対象外の方については1月25日より接種が可能です。“接種が始まったらミタクリで接種希望”の方は早めに窓口にお申し出ください。  
ご希望の方の人数で、次回ワクチンの納入をどうするかを決めたいと思います。
- ③ 肺炎球菌ワクチン：申し訳ありません。入荷の状況が相変わらずのペースで、現在平均2ヶ月待ちになっています。申し込みをされた方、もうしばらくお待ちください。

### 2. 漢方保険診療継続が決まりました！！

11月下旬より皆様にご協力いただきました漢方保険診療継続願いの署名が、12/16までに 924,808名分集まり、12/25日付けで引き続き漢方薬の保険適応を継続することが決まりました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

### 3. 今年度の特定健診、3月末で終了です。お急ぎください！

家に眠っていませんか！緑色の封筒？・・・項目は少ないですが役に立ちます。ぜひお持ちください。

### 4. 1月23日（土曜日）西区在宅ケアを考える会の公開学習会（裏面参照）

高齢者の介護の現場では、どういったことが行われているのか？どういった福祉・サービスが受けられるのか、知っておきたいことが多くあります。私たちも参加します。ぜひ一緒に勉強しましょう！！

## 【外来担当医一覧 2010年1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	

**あなたや家族が要介護状態になったときに安心して暮らせる場所はあるのか？**

**西地域における高齢者施設・居住系サービスの現状を考える**



# 公開学習会

2010（平成22）年 1月23日（土）午後2時～4時30分

ウエスティ（堺市西文化会館）7階セミナールーム（参加費無料）

**報告** 西地域の高齢者施設・居住系サービスの状況

**シンポジウム** 「高齢者の住まいと施設を考える」

報告者：病院ケースワーカー、利用者家族、ケアマネジャー、グループホーム

**※会場内に高齢者施設・住宅紹介相談コーナーも設けます。**

特別養護老人ホームの入所待機者は堺市内でのべ5000人といわれています。グループホームもここ数年増えていません。有料老人ホームや高齢者専用賃貸住宅の役割も高まっています。「施設に入るのにいくらかかるの？」「必要なときにすぐ入れるのか？」… 老後の住まいの不安は大きくなっています。あなたや家族が要介護状態になったときに安心して暮らせる場所はあるのか？ 西地域における高齢者施設・居住系サービスの現状を考える公開学習会です。

会場には西区内の高齢者施設・住宅の紹介コーナーも設けます。



**堺市西地域在宅ケアを考える会**

## スタッフよりひとこと



### 【三谷先生より】

あけましておめでとうございます。旧年中は、いろいろとお世話になりました。ありがとうございました。ニュースにも書きましたが、漢方薬の保険外し反対の署名は、短期間で驚くほど集まりましたね。私が医師として歩み始めた昭和 58 年も、ビタミン剤やパップ剤とともに漢方薬を保険から外すという動きがあり、当時研修を指導していただいた先生に「将来は漢方を勉強しようと思います」と言うと「君は健康保険外の世界で生きていくつもりなのか？」と本気で心配されたことを思い出します。今回、東洋医学会の迅速な対応、メーリングアドレスによる医師同士の連携もありましたが、それ以上に、患者さんの反応が予想以上で、ミタクリでも「保険が使えなくなったらどうすればいいの？」と一人で何枚もの署名用紙を持って帰られる方が何人もおられました。受診されていないご近所の方にも署名をお願いして「ほら、先生、こんなに集まったよ」とニコニコと持ってきてくださいました。漢方の恩恵を受けている多くの患者さんの願い、真剣に受けとめて、これからは漢方医学の本道に邁進したいと思います。今年もよろしくお祈りしますね。

### 【欣子先生のお正月】

お正月休みを利用してモロッコに行ってきました。

もちろんサハラ砂漠に沈む夕日や世界遺産のフェズの町並みはずばらしかったのですが、何より心に響いたのは“モロッコでは自殺がほとんどありません”というガイドさんの言葉でした。日本は自殺者が毎年 3 万人を超えているのですよ。物乞いの子供もいますし経済的には豊かな国とはいえないのですがみんな幸せそうなのです。豊かな人は貧しいものに当たり前のように施しを与える文化です。またイスラム教では 1 日に 5 回メッカの方向を向いて神に祈ります。町の広場でもお祈りの時間ともなると商店街の店主たちが敷物をもって集まってきます。「たとえばお昼の祈りでは「午前中@@さんに悪口を言いました。神様許してください。」と祈り、判断を神に預けます。それで午後はすっきり働きます。」それを聞いたツアーの方が、「それって自分の責任で生きてないってことでしょうか？それはどうかとおもうわ。」

いろいろ考え方がありますが、神のいない勤勉な日本人に自己責任は厳しいと思うのです。もちろん逃げてはいけないこともあるけれどくだらないことは引きずらず、1 日 5 回といわず 1 回でもいいから心を空っぽにする、きれいに掃除をすることを考えたいものだと思います。ということで今年の目標は瞑想です！

あとは体のお掃除・ほったらかしていた自分の体のチェック；人間ドックは今年必ず受けます。そして肉体改造・老化は足から・運動ですね！！

【スタッフからのひと言】

**岸本 美加**：最年少の（ここを強調）岸本の2010年は、「大人の女」を目指します。昨年は、インフルエンザ対応をはじめ、栄養指導などいくつも仕事を追加して手一杯になっていましたが、今年はずっと落ち着いて物事に対応できるようにしようと思います。いつもニコニコ「おはようございます！」と、ミタクリに来られた皆さんが、つられて思わずほほえんでいただけるくらい、明るい笑顔を忘れずに頑張ります。よろしくをお願いします。

**幸山 弘子**：ミタクリも3年目に入りました。皆さんやスタッフとの素敵な出会いの数々に感謝して、毎日をおすごしています。私の実家は農家でしたので、今も農園を借りて季節季節の野菜を育てています。患者さんの中に畑友だちが何人かおられるので、いろいろと教えていただいています。ミタクリのお昼に作品？を披露していますが、早く皆さんと一緒にミタクリ農場を開いて野菜を育てることができればいいなあと思っています。どうぞよろしくお願いします。

**澤 ゆかり**：今年は、訪問看護ほか在宅部門でミタクリを盛り上げていきたいと思っています。毎日、新たな気づきがあり、勉強することばかりですが、皆さんに、安心してご利用していただけるように、様々な情報をご提供させていただきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。そして、ますますアットホームな雰囲気の職場作りができればいいなあと思っています。本年もどうぞよろしくお願いします。

**田中 真樹子**：私は、昨年ミタクリで働かせていただくようになってほどない頃、まだ仕事にも慣れていないというのに、突然ピアノを習い始めました。ドレミを覚えるところからのスタートでしたが、やってみると楽しくて・・・まだ何の曲も弾けませんが、今年の私の夢は、何か、すてきな曲を一曲弾けるようになったらいいなあと思っています。皆さんにとっても、充実した良い一年でありますように・・・

**松本 治代子**：私の今年は、今はやりの歴女（れきじょ）を目指したいと思っています。きっかけは、NHK大河ドラマの「龍馬伝」を観ようと思ったことです。歴史が少し苦手だったので、今年は、幕末から明治にかけての頃の日本に少しでも詳しくなれば、と思っています。彼らが当時の日本をどう見て、どう変えていこうとしたか、今からワクワクしています。でも、ホントは、福山雅治さんに毎週会えることが楽しみなんです・・・

**三鍋 江里**：昨年は、開院当初からずっと通院していただいている方や、また新たにお知り合いになった方々から、たくさん励ましをいただいて、とても元気に充実した一年を過ごすことが出来ました。今年の抱負は、ずばり「プライベートな時間を充実させること」です。あとで、と後回しにしてきた本棚に増え続けている本を読破して、昨年よりも一冊でも多くたくさんの本を読むことを誓います。つぎに、基礎体力を上げること。スポーツジムに定期的に通って、公私、そして心身ともに健康で充実した一年になるように頑張りたいと思います。

**若子 美千恵**：最年長の若子の抱負は、毎日を自分らしく生きることです。耳原で長年看護師の仕事をしてきてようやく一段落、さあ、ゆったりとミタクリで働くことが出来たら、と思っていたら、何の何の・・・目が回る忙しさ・・・でも患者さんと近くなった気がします。自分らしく生きるとは、患者さんが気持ちよく、快適にクリニックで過ごすことが出来るようにすることかな。「任せとき」とポンと胸をたたいてにっこり笑い、ができればいいですね。いつでも声をかけてくださいね。