

蒸し暑い日々ですね。そこで、元気に夏に向けてのミタクリ通信です。

今年の梅雨は長くなりそうですね。沖縄・奄美地方は既に梅雨明けとの情報も入ってきましたが、近畿はまだ先（予想は7月19日）のようです。ただ、7月に入り蒸し暑さは格別、畑に出てる幸山さんも「もう、暑くてふらつくわ」と汗びっしょりで帰ってきました。この時期、体力の温存が大切です。誰ですか、いきなり「夏ばてや!」とおっしゃる方。ミタクリで夏の養生法を勉強しましょうね。

【ニュース】

1. 今月の診察日の変更は次の通りです。

休診 7月28日（月曜日） 巽外来
7月30日（水曜日） 巽外来
7月31日（木曜日） 巽外来
8月1日（金曜日） 巽外来

いずれも、三谷が代診を務めます。

ご不明の点がございましたら、スタッフにお問い合わせください。

2. 特定健診・後期高齢者（長寿）健診について

先月号でもお伝えしました新しい健診の制度ですが、もう皆さんの手元に「受診券」は届きましたか？「えっ？どうやったかしら・・・」他の郵便物と紛れてませんか？ちゃんと大切に保管されていますか？「まだ届かないよ!」とおっしゃる方は、一度窓口でご相談ください。担当部署へのご連絡など、お手伝いさせていただきます。もう一度、その仕組みを掲載しておきますね。

【岸本美加の健康アドバイス】



6～10月は食中毒が多発する時期です。食品の見かけや味、においに変化はなくても菌が食品の中で増殖していることがあります。以下の点に注意しましょう。

- * 買い物をしたらすぐに持ち帰って保存する
- * 調理前はしっかり調理中も必要に応じて手洗いを
- * 加熱調理は食品の中心までしっかりと
- * 調理後はできるだけ早く食べる
- * 料理の保存は浅い容器に移し早く冷ます。
- * 温め直しは75℃以上で加熱する

そして何よりも大事なことは「食べる前に手を洗う」こと。

手洗いの習慣をつけて食中毒をしっかり防ぎましょう。

3. 特定健診のこと

* 堺市在住の国民健康保険をお持ちの方へ：
堺市から、直接受診票と問診票が送られる予定です。届きましたら、健康保険証と一緒にミタクリの受付にお持ちください。

* 堺市以外の国民健康保険をお持ちの方へ：
問診票はミタクリにあります。受診票と健康保険証をお持ちいただければ、受けていただくことができます。（但し、市町村によって自己負担金が異なります。大阪市の方は600円です。また、吹田市・守口市・豊能郡能勢町の方はお住まいの市町で受けていただくことになります）

* 後期高齢者の方へ：
堺市医師会からミタクリに問診票が届きました。受診票と健康保険証をお持ちいただければ、受けていただくことができます。

社会保険の保険証をお持ちの方へ：
大阪府の方が対象です。受診票と健康保険証（問診票も同時に送られた方は、問診票も）をお持ちいただければ、受けていただくことができます。

【欣子先生の外来日誌】



いよいよ夏本番。夏休みに入るとお孫さんを預かるおばあちゃんたちの血糖があがります。

夏の終わりの言い訳は「孫がな、ばあちゃんもたべって言うねん。アイスクリーム、ジュース、、、ほんまは食べたくないねんけど。ポカリはええやろ？スイカも水みたいなもんやで。」違いますよ！スイカでも1/6玉で244キロカロリー；ご飯かるくお茶碗1杯はあります。清涼飲料水、ポカリなどで夏場大量に飲みすぎて糖尿病を発症する方がみえます。

昼そうめん2束だけというのも血糖が急激にあがりますので1束にお野菜たっぷり添えて食べましょう。

最近よく歩いている患者さんに“こないだは、どこ行ってきたん？”と聞くようにしています。そしたらどこどこは今なんとかの花がきれいやでとか教えてもらおうと、こちらも行った気分になれる。ご主人とあちこち散策されているりさんから泉北のハイキングブックをいただきました。これから暑くなつてアスファルトの散歩道がつかなくなってきたら山のほうはどうでしょうか？待合いに置きますのでどうぞご覧ください。こんな無料のパンフレット、ありましたらお持ちいただけたらありがたいです。こんなとこよかったよ！の情報もご意見箱へお願いします。皆さんの情報を共有して健康づくりに役立てていきたいと思っています。この夏、熱中症に気をつけながら少しでも動く、冷たいものを飲み過ぎて内臓を冷やさない（胃の動きが悪くなって夏ばての原因になります）・・・乗り切っていきましょうね。

【ミタクリ歳時記 天満の天神祭】

七月二十四、五日には「天満の天神さん」と親しまれている水上祭があります。京都の祇園祭（あるいは葵祭）、東京の山王祭（または神田祭）と並ぶ日本三大祭の一つです。二十四日の宵祭には鉾流し、二十五日には夕陽の中で大川をわたる船渡御が行なわれ賑わいます。農業神である天神信仰は古くからありましたが、菅公で代表されるように、中世から怨霊として怖れられる霊を御霊（みたま）としてまつことが公的にうまれ拵がり宿場、港町、城下町の発生とともに全国各地に天神社ができます。大阪の天満天神は、天曆三年（九四九年）につくられました。現在の建物は弘化二年（一八四五年）に竣工したものです。

日本の神事は、水による心身の清浄化と水辺での豊作祈願という儀礼が多く、水上祭もこれに類します。京の祇園祭は室町問屋街の町衆が支えていますが大阪では天満市場、堂島米市場、魚市場に代表される商人たちによって講社がつくられ、祭を支えています。もともと天神祭は、秋まつりで農耕儀礼として生れ、五穀豊穡を感謝するわけですが。しかし大阪の商人によって支えられてきた「天神祭」は、夏祭り、疫病にたいする予防的性格が強いといえます。夏季に伝染病がしばしば流行するなかで、また都市として発展し、人口が増加することによって、人びとのまわりの土地空間が相対的に減少することによって、厄疫にたいする恐れ、不安は増大します。従って健康に生きたいという願いをこめた祈りであり、都市のなかで生まれた祭りといえます。

【外来担当医一覧 2008年6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
午後 (14:00-16:00)	異 (予約)		異 (予約)	異 (往診)	異 (予約)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	