

梅雨入りしましたが、楽しいミタクリ通信をお届けします。

六月に入りました。しとしと、じめじめ・・・あーあ、梅雨は苦手なんよね、という方、多いですね。でも、よく考えてみてくださいね。この時期の雨が農作物を育て、カンカン照りの夏の準備となるんですね。幸山さーん・・・今日もはりきって畑仕事でしょうか。14日は、巽先生とかわいい娘さんを誘って芋掘りとか！ミタクリのスタッフは、土に親しむことが何よりと考えてます。

【ニュース】

1. 今月も学会の関係で診察日の変更があります。

休診 6月 6日（金曜日） 三谷外来（夜診）

6月 7日（土曜日） 三谷外来

6月24日（月曜日） 巽外来

臨時診察 6月13日（金曜日） 三谷（午前）

（巽外来はいつも通りです。）

代診 6月24日（月曜日） 三谷

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. 禁煙外来は、人気沸騰！！

欣子先生の禁煙外来。もう受けられましたか？「禁煙できないのは、意志が弱いから・・・」じゃあないんです。「えっ？」続きは、欣子先生の外来で！貼り薬に加え飲み薬も使えるようになりました。現在、6人の方がチャレンジされています。2回目の診察に来られた方は副作用の吐き気もなく順調にすすんでおられます。保険が適応されるには条件がありますので詳しくは窓口まで。

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となります）

* 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。

【スタッフ紹介 若子 美千恵（わかこ みちえ）】経歴・写真・ひとこと



はじめまして。若くないけど若子です（(^_^)）長崎生まれ育ち、名古屋で看護師になり、父親が大阪生まれという関係で大阪にきて早30年になります。知っている患者さんも多いでしょうが31年間耳原病院で働きこの3月で定年退職を迎えました。何の取り柄もない私を三谷ファミリークリニックの一員として温かく迎えただき感謝しております。幸せは人との出会いだと思います。

一人では幸せになれませんが人との出会いに幸せを感じることが出来ます。そんな幸せをたくさんくれるところがこのクリニックだと思います。皆さんにもそんな幸せを笑顔でお配りできるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

【欣子先生の外来日誌】



むしむしした日が続きます。糖尿病の患者さんの足には過酷な季節の始まりです。

白癬；いわゆる水虫が増えてきます。特に薬指と小指の間、風通しの悪いところがじゅくじゅくしてその傷口から細菌感染をおこし、糖尿病性壊疽：足が腐るきっかけを作ることさえあります。ですから糖尿病のかたは普段みない足のマタまで丁寧に観察することが必要な

のです。水虫なんか不潔な人がかかるのよと思っておられるあなた、白癬菌はプールや銭湯、スリッパなどに普通にいて簡単に感染します。24時間以内に水洗いすれば落とせるということですから帰ってきたら必ず足を洗う癖をつけましょう。写真はMさんのぞうり。裏には自転車の古タイヤがはりつけてあるエコな感じで、何足もはき続けているそうです。こんなのはこれからのシーズン足のためにもいいですね。6月は糖尿病の方を中心に、皆さんの足のチェックを行います。いやがらずに見せてくださいね。

さあところで、、三谷先生の減量計画どうなりました？見た目は、、？？

うちの小学3年生の娘、共通の趣味（鉱物採集！いつか詳しくお話ししますね）で三谷先生と仲良しなんです、先日、「なあ、ママ。メタボって太ってるという意味やろ？そしたらミタ（三谷先生のこと）はミタボやな。」ですって！

座布団1枚！スタッフみんなで大笑いの渦でした！！さあミタボ先生、威信をかけてがんばってくださいよ！！

【ミタクリ歳時記 氷の朔日（ついたち）】

夏に氷を食べることは、東洋でも西洋でも人びとの夢でした。旧暦の六月一日は氷（氷室）の朔日と呼ばれ祝われます。室町時代、宮中や幕府では「氷室の節供」に氷を群臣に賜わる行事がありました。民間では旧正月の餅を「凍み餅」としてアラレやオカキを作り、六月に食べる風習が江戸時代にできました。餅が「厄除け」と考える地方は多く、特に正月の餅は呪力を有する信仰があります。六月は、田植えも無事終り順調に稲が成長することを期待、準正月として豊穰を祈り、俄（にわか）正月と呼ばれています。

日本で氷の貯蔵が初めて文献に表れるのは仁徳朝（五世紀）です。山かげに穴を掘り、ワラビのホドロ（穂の伸びてほうけたもの）を敷き、冬の厚氷を入れて旧暦六月一日に掘り出して献上しています。氷にはアマカツラ（甘葛）をかけて食したようです。江戸時代になりますと、将軍家に対し富士の氷の献上が年中行事になります。炎天下の輸送は大変で、切り出したとき一メートル四方の氷が六センチ四方になっていたこともあったようです。

明治十六年には、製氷法が生まれ、自然氷とは縁が切れます。お正月にスイカやイチゴを食べたり、真夏でも氷柱が自由に作られ、自然の風物誌がなくなった現在では、氷の節供は遠い昔のお話です。

奈良国立博物館の北側には七七一年に創建された氷室神社があります。

【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	