

## サクラ咲く！ 新しい年度のミタクリ通信です

みなさんのミタクリも昨年の11月に開業してから、早6ヶ月目に入りました。ととても寒かった2月、急に暖かくなったと思ったら、大量の花粉が飛び始めた3月、季節は確実に春に向かっていきます。さて、4月からこれまでの健診制度（堺市ではすこやか健診です）にかわって「特定健診・特定保健指導」がはじまります。先月号でお伝えした「後期高齢者医療制度」も、スタートです。「ミタクリ行って、何でも相談しよう」を合い言葉に、私たちはもう一度襟を正し、皆さんと共に人間を大切にしたい良い医療とは何かを真剣に考えてゆきたいと思います。

### 【ニュース】

- 1 禁煙をこころざす方々にとって、とてもよいお知らせです。ミタクリでは、4月より健康保険で禁煙外来が受けられるようになりました。今まで何回も挑戦してきたけど、やっぱり意志が弱かったよなあ、と悩んでいるあなた、さあこの機会に禁煙してみませんか。欣子先生が、やさしく指導します（月・水・金曜日の午後・要予約）。
- 2 特定健診・特定保健指導機関の指定を受けました。健診の検査結果から、皆さんの保健指導のレベル分けを行い（階層化）、そのレベルに応じて「積極的支援」、「動機づけ支援」、「情報提供」を行います。

### 【欣子先生の診察室だより】

めっきり春めいて参りました。

3月はお彼岸で仏壇に自分の食べたいものをお供えしてあとでお下がり・・・の方、歓送迎会が多かった方、孫の春休みで同じものを食べていた方、血糖があがっていますよ！4月は引越越し、転勤などで環境が変わってストレスや睡眠不足でも血糖があがりますのでしっかり足を動かして運動しましょう。

さて今日は“幸せの閾値（いきち）”のお話です。私の診察室の机には新潮文庫のマイブックがあります。日々の患者さんが言われたおもしろい言葉、すてきな言葉を書き込むためです。ある日のページ：「箱入りじいさん」Nさん「給料あがらんからHbA1cぐらいあげんと」Oさん「体重偽装してました」Nさん「有馬にはアルコールの温

泉が湧いている」Nさん・・・みなさん、血糖があがっていた時の言い訳の数々ですがこれだけおもしろかったら許してあげたくります。最近のヒットは「♪春が来た春が来た脳にもきた♪」看護師Kさん（最近ではじけています）往診で患者さんのおならと一緒に聞いた娘さん（Kさん）「あら、くーさい警報だわ」・・・もうこれだけで幸せな気分になります。その上、朝から駐車場のミカンの木にメジロを見かけた日は最高です。

では皆さんに質問です。どうなったら幸せと感じますか？この痛みが取れたら・ほしかったヴィトンのバックがもてたら・マイホームがもてたら・姑の介護が終わったら・主人がいなかったら、なんてのもありましたがこれだけ達成しないと幸せと感じないならばしんどいなあと診察してて感じることがあります。幸せを感じる閾値をすこし下げてくださいませんか？ちょっと一息おいて見渡してみたら案外身近なところに幸せを感じるひときは転がっていませんか？おもしろいなあ、すてきななあ、うれしいなあと思うだけで体の気のめぐりがよくなり、併せて水も血も巡りますからからだもほかほかしてくるはずですよ。安上がりな治療法です。特にこの時期、春の陽気でほげたり、めまいがしたり、頭痛がする方、どうぞお試しください。そして幸せのおすそわけ、私にもくださいね！（巽）

### 【ミタクリ歳時記 東洋医学の眼】

#### 造幣局の通り抜け

造幣局の観桜「通り抜け」は四月中旬から下旬にかけて行なわれます。この桜は、隣接の藤堂藩の蔵屋敷にあったものを譲り受け、局内の天満川岸に植え並べたものです。小桜、白山桜、紅山桜、染井吉野、匂い桜、寒緋桜、浅黄桜、黄金桜、車返し、牡丹桜などの名木が五十余種・二千本もあり、すばらしい眺めだったようです。明治十六年、市民に公開すべし、と満開期に局内の一方通行が許可され、これが通り抜けの始まりです。ところが淀川大洪水や工場排水などによって多くの桜が失われていきます。大阪大空襲もありました。現在残っているものは七十七種で、盛時のほぼ三分の一になっています。しかし通り抜けをする人びとは結構多く、昭二十六年からは夜桜も催され、午後九時まで通行時間が延長されています。大阪の文明開化は、川口の居留地と造幣局に始まります。新しい貨幣制度確立のためにつくられた造幣局は、近代化学工業の発展にも大きく貢献します。しかも通り抜けとして庶民にも親しまれています。桜は、わが国特有の花で、花見といえば観桜ですが、桜狩り、看花、花宴と、いろいろの言葉があり、古くから行なわれています。お花見は、磯遊び、山遊びと共通するもので、仲間たちとの団結をはかり「山の神」に祈ることによって無病息災、五穀豊穡を期待したものです。

**【スタッフ紹介 三鍋江里（みなべり）】 経歴・写真・ひとこと**



こんにちは。受付で事務をしている三鍋江里です。生まれは大阪で、父の仕事の関係で育ったのは、埼玉県深谷（ふかや）市（深谷ねぎ、おいしいですよ）です。五年前に結婚をして、再び大阪に戻ってきた(?)訳です。学生時代アメリカに留学していた経験があったので、埼玉にいるときは小さい子供に英語を教えたりしていました。父とともに、サウジアラビアに行ったこともあるんですよ。砂漠と油田・・・そんなイメージでしょうが、実は大阪に負けずとも劣らない大都会なんですよ。大阪に来た時は慣れない土地で果たして生活していけるのか不安でしたが、今は三谷ファミリークリニックの温かいスタッフや患者さんと接しながら充実した毎日を送っています。私はいつも受付におりますので「あっ、これ先生に言い忘れた!聞き忘れた!」ってことがありましたら、気軽に声を掛けてください。先生と患者さんとの橋渡しのお手伝いが出来たらなと思っています。その他にも、何か気づいたことがあれば遠慮なくおっしゃって下さいね。みなさんのお役に立てるように頑張りますので宜しくお願いします。

**【特定健診・特定保健指導について】**

- ◎ 平成 20 年 4 月より、「高齢者の医療の確保に関する法律」より、40 歳以上 75 歳未満の方に対する特定健診・特定保健指導の実施が医療保険者（区市町村国保、健保組合等）に義務付けられます。医療保険者は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の早期発見を目的とした健康診査（特定健康診査）を行い、健康診査でメタボリックシンドローム、あるいはその予備軍とされた人に対して、保健指導（特定保健指導）の実施を義務付けられました。
- ◎ 特定健診は、全ての対象者が受診しなければならない項目（基本健診項目）と、医師の判断により受診しなければならない項目（詳細な健診項目）があります。また、特定保健指導は、特定健診でメタボリックシンドロームと判定された人、あるいは一定のリスクをもつ方に対して実施されます。
- ◎ 特定健診の検査結果から、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さや年齢に応じ、保健指導のレベル分けがされ（これを階層化とよびます）、各レベルに応じて「積極的支援」、「動機づけ支援」、「情報提供」が行われます。
- ◎ 医療保険者は、特定健診や特定保健指導を医療機関等へ委託することが可能です。また、これまで、健康診断の主体者だった市区町村は、今後は国保保険者の立場として、「国保加入者についてのみ」健診の実施義務を負います。
- ◎ 今までの制度と、どちらがうの？
  - まず目的です。これまでは、一人一人の個別疾患の早期発見・早期治療に力を入れてきましたが、新しい制度では、徹底して内臓脂肪型肥満に着目し、リスクの重複がある対象者に対し、医師、看護師、管理栄養士等が早期に介入し、行動変容につながる保健指導を行うことになりました。
  - 次に保健指導の対象者です。これまでは健診結果で「要指導」と指摘された方でしたが、新しい制度では、健康教育等の保健事業に参加した健診受診者全員に対し、必要度に応じリスクに基づく優先順位をつけ、保健指導の必要性に応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」を行うことになりました。
- ◎ ただ、既にメタボリック症候群（糖尿病、高血圧症、高脂血症）の治療を受けておられる方は特定保健指導の対象者にはならず、対象者となった方も、特定健診を受けられて半年後に再度健診を受けていただくといった煩雑さがあります。制度の活用はこれからといったところでしょうか。

**【外来担当医一覧 2008 年 4 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	