



～ミタクリ通信～

第3号

2008年3月1日

発行所：三谷ファミリークリニック

発行人 / 巽欣子・三谷和男

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

春遠からじ ミタクリ通信をお届けします

3月を迎えました!クリニックの待合いでも「おはよう。ほんまに今年は、いつまでも寒いねえ。」といった会話が交わされていますが、それでも2月とは寒さのレベルがちがいます。どこか、ウキウキしてくるのは私だけでしょうか。しかし、そうニコニコとはしてられません。4月からの医療改訂では、考えないといけないことがいくつかできました。今月号ではまず「後期高齢者医療制度」について、そして4月号では「特定健診」についてお知らせしたいと思います。こういった問題は、皆さんとともに考えていきたいと思っています。

【ニュース】

- 1 (2号の続きです) マイカルテの作成を始めています。表紙が「診療情報提供書」、中に「検査結果」や「おくすり手帳」などがはさめるようになってきました。往診を行っている患者さんから順に作成しています。ご希望の方はお申し出ください!
- 2 3月1日より、労災の患者さんの公費での診療が可能となりました。窓口でご相談ください。
- 3 3月31日は、年度末研修日となっております。クリニックは臨時休診となります。ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。

【欣子先生の診察室だより】



2月は芋類やミカン類、パレンタインデーに便乗してチョコなどで血糖コントロールが悪化する方が多かったのですがいかがでしたか?今月はダイエットのお話です。“いつまでもデブと思うなよ”岡田斗司夫著、ご存じですか?1年で50キロやせた体験記です。太っているヒトはたえまなく太る努力をしつづけている・・・なるほど。第1段階:レコーディング:食事制限をしないが口に入れたものすべてメモをする(メモをするのがめんどくさければ食べない)第2段階カロリーを計算してみる・第3段階カロリーを制限してみる・第4段階いろいろな方法を試す・第5段階体の変化に耳を傾けるからなり、実践から編み出した方法は説得力があります。一読をお勧めします。

さて、実は私の患者さんにも岡田さんの本が出る前から第1段階をつづけているGさんがいます。そもそもは糖尿病、高血圧、肥満のGさんの食生活を見かねてお孫さんが作った“ちくりノート”が始まりでした。Gさんの食べたものをお孫さんがすべてノートにつけて、見せてくれました。それこそ1日4食?5食?といった内容が記載され、度肝を抜くような食生活をしていたということがよくわかりました。几帳面なGさん(現役の時はお仕事がよくできる方だったので)は体重のグラフ、血圧のグラフに加え、毎食の写真をデジカメで撮ってきてくれるようになりました。単にパンと書いてあるより、写真でフランスパンの3片(たぶん1/2本以上!)をみたときのわかりやすさは想像以上でした。もうかれこれ3年にはなると思います。未だにおやつはやめられませんが、スーパーでは知らん間にお菓子をカゴにほりこまれてるねん!自己責任や!と奥さんがぼやくほどですが、すごいことに年単位では2~3キロ体重が減りつづけているのです。糖尿病の薬も少し軽いものにかわり、血圧の薬も減ってきています。日々Gさんと戦いながら?ノートに記載し続けてくれる奥さんの力もかりながら、継続しつづけているのはエライ!!次は第2段階、第3段階にすすみましょうね。Gさんがミタクリ用に体重のグラフを作ってくれました。皆さんにお渡しできます。実は三谷先生も第1段階のレコーディング始めました。励ましてあげてください!!(巽)

【ミタクリ歳時記 東洋医学の眼】

お水取り 奈良東大寺の「お水取り」は三月十二日深夜から十三日明け方にかけて行われます。十一面観世音を本尊として、過ちを悔いるための修法で、旧暦の二月に行うことから修二会(シュニエ)と呼ばれます。お水取りは、十二日の夜中に、阿伽井屋(アカイヤ)から水を汲み上げて堂内に納め、香水(コウズイ)とする儀式です。閼伽とは、梵語 ARGHA の音訳で、仏様に備える供物のこと、香水は、仏様に供える水を意味します。お水取りが終わると関西では春が来たこととなります。お水取りは、神秘的な独特の苦行ですが、その背景には東大寺建立の意味を考える必要があります。東大寺は仏教を中心に政治を行う道場として造られました。しかし、当時の仏教信仰は、哲学的・精神的なものを重視していたわけではなく、いわゆる「無病息災、病氣平癒」などの物質的欲望に対する厄除法要の意味になります。疫病の流行もあり、その恐怖から仏教の恩恵を期待したわけですね。精神的な要素を重視する戒律が確立されるためには、唐の高僧鑑真(がんにん)の来日が必要でした。鑑真を招請したのは、単なる「厄除仏教」ではない、「ほんもの」を求める熱意ある僧たちのいたことに感動を覚えます。

【スタッフ紹介 幸山弘子（こうやまひろこ）】経歴・写真・ひとこと



こんにちは。看護師の幸山弘子です。出身は鹿児島県（篤姫でおなじみ）で、冬ソナのファンです。このクリニックが開設された時は「こんな私でも勤まるかしら・・・」と不安でいっぱいでしたが、先生方やスタッフに励まされて楽しく仕事ができています。患者さんから、「あ、あなた、ここにおったんか！」と話しかけてくださると、もうそれだけで胸がいっぱいになり、気がつくとなんとも患者さんと「ハグ（だきあうことです）」していました。ごめんなさいね。

まだ、クリニックに来られる患者さんのお名前とお顔がすべて一致していませんが、私は皆さんとお話したくて何かお話の糸口はないかな、と待合いをうろうろしていますので、ご遠慮なく話しかけてくださいね。思わず「ハグ」するかもしれません。あと、私は「食」にとっても関心があり、畑も作っています。皆さんに安全でおいしい旬の食材を活かしたお食事を提供したいので、近い将来この近くで巽先生が開く予定の「ことり食堂」に関わるのが夢です。よろしく願いますね。

【後期高齢者医療制度について】

◎この4月からはじまる新しい医療制度です。対象は、75歳以上の高齢者すべてと老人保健法の対象者で一定の障害のある65歳以上の方が加入する保険制度です。

◎窓口負担は1割（現役並の所得のある人は3割負担）でこれまでと変わりません。ただし、後期高齢者とそれ以下の世代では、病院・診療所に払われる診療報酬（医療費）が別建てになりますから、格差がつく可能性があります。

◎保険料は、年金から天引きされます。扶養家族の方を含め、すべての後期高齢者が保険料の負担を求められ、大多数が「年金天引き」で保険料を徴収されるようになります（「天引き」対象は年金が月1万5000円以上の方です）。具体的な保険料額は、今後都道府県ごとに決まる予定ですが、全国平均で年7万2000円（月6000円）になると政府は試算しています。介護保険料（全国平均4090円）とあわせると、多くの高齢者が、毎月1万円を「天引き」されます。

◎後期高齢者医療制度でこう変わる：75歳以上の人に、一人1枚保険証（後期高齢者医療保険証）が渡されます。今年3月までは、国民健康保険（国保）や健康保険組合（健保）に加入しながら「老人保健」で医療を受ける仕組みでしたので、受付窓口では加入している医療保険の保険証と医療受給者証（老人保健）を提出いただいてました。これが、今年4月からは、国保や健保を脱退させられて、高齢者の方だけの「後期高齢者医療」で医療を受けることになり、受付窓口では後期高齢者医療保険証をお出しいただくこととなります。制度創設の意図は、「75歳以上の後期高齢者については、その心身の特性や生活実態等をふまえ、新たな医療制度を創設する」ことです。一見、もっともらしいのですが、この「後期高齢者の心身の特性」を社会保障審議会後期高齢者医療特別部会はこのように特徴づけています。①老化による生理機能の低下により、治療は長引き、また慢性疾患をはじめとする複数疾患を抱えている。（勝手に決めるな！）②多くの高齢者には痴呆症状がみられる。（そんなうそや！）③死がすぐ目の前に迫っている。（ええ加減にせい！）

いかがですか、驚くべき認識ですね。こんなん、おかしいやん！私たちの認識とは、全く異なっています。私たちは、いくつになっても、未来への希望をもって生きられるようにしたいわけです。

◎これまで75歳以上の高齢者は、障害者や被爆者などと同じく、「もし保険料を滞納しても、保険証を取り上げてはならない」とされてきましたが、今回の制度によって、滞納者は保険証を取り上げられ、資格証明書が発行されます。また、保険料は2年ごとに改定されますが、後期高齢者の数が増えるのに応じて、自動的に保険料が引きあがる仕組みです。

【外来担当医一覧 2008年3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	