

まさに猛暑というに相応しい気候の八月を迎えました。近畿地方では、各地で高温注意報が出ています。水平暮らし（身体を横にすることです）を軸に、どう暑さに慣れるか？ですね。無理したらあかん！



この時期「たまりませんね、この暑さ！」「今年の夏は今まで以上に厳しいですわ。」が挨拶になってます。ミタクリでも、先月から恒例のお茶「和申飲（わちゅういん）」を冷たくしてお出ししています。暑気払いにぴったり、ご賞味されましたか。ところで、皆さんは「クマゼミ予報」ご存じですか。クマゼミの幼虫は 13.9℃を超えると土の中で成長します。春以降一日の平均気温が 13.9℃を超えた分の値を足していき、その数が 958℃に近くなった日に地上に出てくるせみが最も多くなるため音量がピークになる計算です（資料 NHK）。「いま」がそのピーク、日中は午前 8 時半が MAX とか！

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします（追加日程）。

- 8月10日（木曜日） 午前三谷外来（臨時・二診）
- 8月12日（土曜日） 久保先生（代診）
- 8月15日（火）～18日（金） 三谷 休診
- 9月 1日（金曜日） 巽 休診

この期間は以下ようになります。よろしくお願ひします。

	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
午前	巽	巽	巽	巽	巽	三谷
午後	巽		巽	訪診	巽	
夜診		休診	巽		巽	

2. 藤坂先生の研修 無事終了！

7月3日から15日まで、堺市立総合医療センター二年目の研修医の藤坂友美先生に地域医療をミタクリで学んでいただきました。とても熱心で、先生の周りには笑顔がたえませんでした。ご協力いただいた訪問看護ステーション「はるかぜ」の満園さん・関西さん、第2包括支援センター澤村さん、ありがとうございました。

3. 9月は大腸ガン検診月間です

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。65歳以上の堺市在住の方は負担なしです。詳しくは、受付までお問い合わせください。

【ミタクリ・漢方のはなし スパイス考 ①】



幼い頃、カレーの日は家に近づくだけでそうとわかりました。「おかあちゃん、今日はカレーやろ。やったあ！」自然と声が弾む。それはカレーのスパイスの香りが食欲をそそり、しあわせ感を引き出していたんですね。スパイス、知ってるだけ挙げてみましょうか。ターメリック、クミン、チリ、ニンニク、カルダモン、コリアンダー、グロブ、ペッパー、シナモン、ローリエ・・・いや、まだまだあるはず。ただ、数多くのスパイスを使ったカレーは、どこかぼんやりして、味にパンチが効いてないと思ひました。スパイス同士が個性を打ち消し合うのでしょうか？私は漢方を診療の中心に据えています、これまで不思議に思ってきたことがあります。世界の三大伝統医学は、インドのアーユルヴェーダ、中国の医学（日本の漢方もここに入ります）、それにギリシアからイスラムに伝わったユナニ（イオニア）医学です。基本は草根木皮が治療の中心ですが、中国医学以外は単味、つまり一種類の薬草の効果効能が重視され、組み合わせはそれぞれの治療者の経験に委ねられました。これに対し中国医学では単味の薬能も重視されてはいますが、治療はコンビネーション、つまり組み合わせで行います。（続く）

【欣子先生の診察便り】



暑すぎる毎日ですね。外来ではぼつぼつ冷たいものの飲みすぎでお腹をこわしたり食欲がなくなったといった方も増えてきました。高齢の方は、のどが乾かないからと水分を取らなかつたり、逆にクーラーの効いた部屋で一日中過ごしているのに「家にも熱中症になるから」とスポーツドリンクや経口補水液を飲みすぎてむくんだり血圧が上がったりする方も。心配症でも困るし危機感がなくても困るし本当に難しい季節です。できるだけ診察の時にその人その

人にあったアドバイスをしますので微調整して乗り切っていきましょう。

さて、先日民生委員の方の話を聞く機会がありました。昔は地元の名士で名誉職、生活保護の申請のときをお願いするぐらい・・・と思っていた方も多いかもかもしれませんが、いまはボランティアで高齢者や障害をお持ちの方への支援が必要なとき、子育てや介護での心配ごとや不安といった困りごとの相談に乗り、行政などにつなげるパイプ役になってくださっています。（守秘義務があり、相談した方の秘密は守られます。）特に独居世帯や認知症で徘徊などちょっとした見守り・・・とこれからの超高齢化社会には欠かせない役割ですが、私たち医療職とはつながりがないのが実情です。うちのクリニックの医療事務の辻坂が民生委員ですので、話を聞いておおよそのことは知ることができますが、そうでもなければ活動について知ることができません。なんと、鳳校区では小学生対象の認知症講座をもうすでに数年前から毎年行っていたり、地域ケア会議といって地域の介護関係者と顔の見える連携が始まっていることも初めて知りました。認知症に対して理解のある子どもたちが毎年育っていけば、認知症に理解のある優しい地域になっていくことは間違いのないですので、本当に重要な活動をされているのですね。認知症になっても住みやすい町づくり・・・といっても多くのシニアは「認知症にはなりたくないねん！」といいます。そのメッセージをキャッチして、先月地域研修に来られた堺市立総合医療センターの藤坂先生は「研修医から見た認知症予防」という題でちぐさのもりで発表してくれました（笑！）来年冬の在宅ケアを考える会のテーマも「認知症」に決まりましたが、みなさんの関心事は何ですか？認知症予防？治療？症状への対応？在宅での介護、施設入所？私たちには力強い介護福祉のメンバーがつながっていますし、今回民生委員さんともつながりましたし（笑）、皆さんの「知りたいこと」に答える会にしていきたいと思います。ぜひぜひご要望をお待ちしています。

あ、それからもうすぐ発表しますが、9月にミタクリにうれしい変化があります！！こちらもお楽しみに！！

【外来担当医一覧 2017年8月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	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(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	