

8月厳しい暑さが続いていますね。熱中症対策はできてますか？さあ、養生をしっかりして乗り切りましょう！



1日はPLの花火（教祖祭 PL 花火芸術）でした。私が子どもの頃、堺の北野田にはさして高い建物はなく、平家の台所からでもうつくしく見えたものです。そして7日は立秋、この日から「暑中」が「残暑」に変わりますね。関西では五山の送り火（16日）までが夏といわれています。日中の暑さは相変わらず厳しいですが、季節は確実に秋に向かいます。お盆のお墓参り、父は「向こう（ご先祖）は電車賃いらんのやから来てもらえ！」と。母は啞然・・・その言葉のまま、今年も父には私のところに来てもらうことにします。修行のような墓参りは必要はありませんよ。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします（再掲）。

8月の休診の予定です。よろしくお願いします。

8月15日（月） 巽 休診

8月19日（金）～24日（水） 三谷 休診

同期間は以下ようになります。よろしくお願いします。

	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
午前	休診	三谷	三谷/巽	巽	巽	巽
午後	休診		巽		巽	
夜診		三谷	三谷		巽	
	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（金）
午前	巽	巽	巽	巽	三谷/巽	三谷
午後	巽	往診	巽	往診	巽/往診	
夜診		巽	巽		三谷	

2. 平成28年熊本地震災害義援金

皆さんのおかげをもちまして

44,903円

を日本赤十字社を通して被災地にお届けしました。どうもありがとうございました。

3. 骨そしょう症の検査の日程（9月）

9月の実施日は20日（火曜日）午前です

4. 7月・8月は大腸ガン検診月間です（再掲）

「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、負担なしで受けることができます。ご希望の方に容器をお渡ししています。詳しくは、受付までお問い合わせください。

【ミタクリ歳時記 獣肉と人との関わりを学んできました】



井上さんの講義 鹿肉の春巻き 鹿肉のロースト 鹿肉の竜田揚げ 鹿肉のカツ（大和当帰葉入）

先月31日に、阿倍野区阪南町にある山肉デリ（代表・井上不二子さん）で開催された「獣害を本気で考える」勉強会（と食事会）に参加してきました。ミタクリ通信でも3回にわたり当帰生姜羊肉湯を紹介しましたが、この「羊肉」を「鹿肉」にして提供しようをテーマに、智慧を授かるため行脚（？）してありますが、今回は肉とひととの関わりについて深く学ぶことができました。お肉をおいしく食べようという人類の工夫の歴史は古く、ひとが火を使うようになってから間もなくなんですね。野菜がとれないときなど、獣肉はビタミン・ミネラルの大切な供給源でした。さらに、科学的に裏づけされた羊肉・鹿肉の「冷えに対する効果」も、経験上もそりゃそうや！と思えます。フィンランドに行った時、北方のサーメ人が積極的にトナカイを食べていたことも「冷え対策」と符合しますね（南のヘルシンキで食べてる人は少なかったようです）。カツレツで試みた鹿肉と当帰の相性は抜群、竜田揚げをつくるときには、私も鹿肉のスジをせっせと外し、粉につける前に叩きましたよ。皆さん「おもしろい大人たち」で、獣害について、薬草について、はたまたオリーブオイルについての意見交換で一日はあっという間でした。

【欣子先生の診察室だより】

患者の特徴・健康状態 <sup>注1)</sup>	カテゴリーI		カテゴリーII	カテゴリーIII	
	① 認知機能正常 かつ ② ADL自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下、 基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や 機能障害	
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など）の使用	なし <sup>注2)</sup>	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり <sup>注3)</sup>	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

暑い日が続きます。冷たい飲み物は控えて、しっかり睡眠をとって体力温存していきましょうね！診察室では奥さんたちの嘆き節が・・・

「なんで3食食べるんでしょうね・・・ごはん作るのに追われてます・・・」

「夏は台所暑いからごはん作るのつらいわ・・・」

「孫来てくれてうれしいのは1日。早く新学期始まらんかな・・・」

わかるわかる！！夏はごはん作るの嫌ですね。メニューも浮かばないし。私自身、食が細いので「今日これ食べたい！」がないのです。料理得意そうな患者さんに「なあ、今日のごはん何するん？」と聞いて献立を考えますが、そんなこと聞く医者もあんまりいないですよ。娘のためや！と思って頑張りますが巢立っていったら作るかな・・・小鳥食堂にお任せしたいところです（苦笑）

さて今日は65歳以上の糖尿病患者さんへの情報です。つい最近、日本糖尿病学会と日本老年医学会は「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標値」（HbA1c 値）を発表しました。高齢者は個人差が大きいので年齢や健康状態、治療内容などで区切り、よりきめ細かく個々の患者に合わせて安全かつ効果的に糖尿病の治療を行えるよう工夫されました。低血糖も、認知機能を障害し、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めることがわかってきており、それを回避するためにHbA1cの下限値が設けられたのが大きな特徴です。「糖尿病の合併症予防のためにはHbA1c7%未満」は変わらないのですが、それを達成するために起こる可能性のある低血糖を高齢者は避けましょうということです。以前からこのコーナーで書いていますが、すべてが“個別”です。ひとりひとりお話しする内容が違うのは経験からでしたが、具体的に数値目標が設定されました。食も運動も生活もミタクリではその人の背景を見ながら指導していきます。あと、夏休みで帰省されて「お父さん（お母さん）、なんかおかしい」と思われたこどもさん、ぜひ私たちに情報をください。よそ行きの診察室での短い時間ではなかなか認知症の初期を見つけるのは困難です。本人の了解を取ったうえで面接の日を電話で予約くださいね。合わせて病状説明もしながら、いずれ来るであろう人生の最期についても家族さんの考えを聞かせてください。いざというとき、あわてないために。お待ちしております。

【外来担当医一覧 2016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)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異(予約)	異(訪問診療)	異(予約)	異(訪問診療)	異(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	