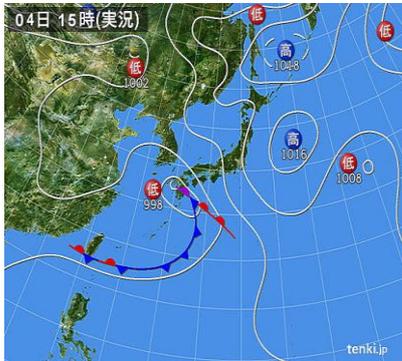


近畿地方も梅雨入りです。夏に向けて、身体の準備を怠らないようにしましょうね。



先月末は、まだ5月だというのに厳しい暑さになっていました。各地で35℃を超える猛暑日となり、「熱中症で〇〇人が病院に搬送されました」というニュースも飛び込んできました。6月4日には近畿地方に梅雨入り宣言が出されましたが、毎日の寒暖の差は大きく、体調を崩される方が後を立ちません。まず暑さに身体が慣れること、を第一に、意識して身体を休めることに努めていただければと思います。どうすればいいですか？それはね、まず、早く休むことですね（またか・・・の声）。それと、この時期に相応しい食事です。暑いからと冷たいものに手が伸びると・・・もうおわかりですね。さあ、本格的な夏への準備をはじめましょう。

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更をお知らせします。

6月27日（金曜日）28日（土曜日）

日本東洋医学会出席のため、休診となります。

### 2. 糖尿病の足ケア(フットケア)月間スタートです。

梅雨の時期、湿度の高い5～6月は、糖尿病の方にとって、足白癬（いわゆる、ミズムシ）の出やすい季節です。ミタクリでは、恒例のフットケアが始まりました。ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しください。

### 3. 栄養指導を受けてみましょう

管理栄養士の中西先生による栄養指導は、月・木・土の週3回です。医食同源といわれますように、健康に生きるカギは食にあります。糖尿病はじめ生活習慣病で悩んでおられる方、あなたの食生活の見直しのチャンスです。一度診察室で御相談下さい。

### 4. 川柳コーナー

年寄りに 減らして欲しい 地重力 （歩けおろ爺）  
（月の上では もっと楽に歩けるのに！）  
カレンダー 予定ぎっしり 見落としを（かえる）  
（若い方でも、こういった傾向にありますね）

## 【ちぐさのもり通信 話題の男会（おとこかい）（毎月第4月曜日 午前）】



私は、この会をととても楽しみにしています。なぜ？それは、私たち世代の男性が自分の意見をまっすぐに伝え、お互いの考えに共鳴しあい、語り合える場だからでしょう。5月26日は第3回目の男会でした。スタートは、お互いの近況報告から。Tさんは剣道の六段昇段試験不合格で残念だったこと、尺八のコンサートで盛り上がったこと、Fさんは、職場でのストレスでHbA1cが上がった（？）こと、仕事辞めんとあかんかなあ・・・Nさんは、はるかぜさんに定期的にお手伝いに行くようになったこと（本業のコンピュータを活用されてます）、更に相続問題や後見人制度に詳しい銀行員のSさん、市民大学に通うYさんからも、イキイキとした発言がありました。本日は、Yさんから提案された介護保険学習会で、第二包括のSくんがコーディネートしてくれました。事例紹介のあとオレンジデイサービスのNさんが制度と内容について詳しく話されました。と、ここまではフツの学習会ですが、ここからが男会の本領です。「申請ありき」のシステムに対する問題の提起、NさんやYさんは自例から介護保険がいかに使いにくい、さまざまな意見が出されました。第二包括のNさんも参加、さらに突っ込んだ意見交換です。Fさん曰く「とにかくみんながよくわかってないことが問題だね」さあ、Iくん登場、ここから私たちが何が出来るか、お互いがお互いの応援団として、介護保険のことを周りに広め、みんなが利用しやすいようにしていきましょう！と発言、ちぐさのもりの本来の目的を再確認しました。デイサービスやショートステイの体験もしてみたい、入浴介助も受けてみたい、もうニコニコしながらのディスカッションが続きました。One for All, All for One! 興味のある方、是非のぞいてみて下さい。

【欣子先生の診察室だより】



いい時期もあつという間にすぎて梅雨入り。この頃になると糖尿病の方の足の水虫・水はけ（水の代謝）の悪い方のめまい・温度差に慣れないために身体のだるさを訴える方がみられます。どうぞ冷飲食で身体を冷やさず、しっかり運動して乗り切ってくださいね！

さて先月、ある新聞記事を読んで衝撃を受けました。それは“平均健康寿命”を日本全国20の主要都市別で集計したものでした。なんと、堺市の男性は69.55歳、女性は71.86歳。女性は20都市のなかで最下位なんですって！

“健康寿命”とは2000年にWHOが提唱したもので“健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと”です。つまり、堺市の女性は平均すると72歳頃には何らかの健康問題がおこり、日常生活に支障をきたすようになるという意味です。平均寿命が女性で約87歳ですから死ぬまでに15年間も何かしら不自由を抱えて生活しないとイケないということになります。

たとえばどんな不自由か。

- 1, 脳：認知症で物忘れ。脳梗塞などで手足のマヒや言語障害。不眠症など
- 2, 目：老眼や白内障（これは最近では簡単に手術ができますが）
- 3, 耳：難聴
- 4, 心：心筋梗塞や不整脈、心不全。動くと息切れがするので歩けないなど
- 5, 肺：COPDを中心に咳痰や息切れ。酸素が必要になることも。
- 6, 筋骨格系：骨粗鬆症による円背で吐き気や痛み、骨折、各関節・神経の痛みや変形、筋肉量の減少で転びやすくなるなど数え上げるといっぱい！！
- 7, 歯：歯周病で歯が減ってくる。入れ歯で食欲がないなど
- 8, 泌尿器：頻尿・尿漏れ・夜間尿など
- 9, その他肝不全・腎不全をはじめとする臓器不全や癌

書き出していて嫌になってきますね。「PPK（ピンピンコロリ）でぽっくり逝くねん！」が多くの患者さんの希望だと思いますが、このデータにはがっくり来ました。なぜ堺市の女性が最下位か、平均健康寿命の長い都市とはどこが違うのかはこれから解析されるので結果を待ちたいと思いますが、単に寿命をのばすことより健康寿命をのばす政策・医療・生活支援が必要なのは言うまでもないでしょう。アンチエイジングというよりヘルシーエイジングのために、どうすればよいのかをミタクリとして今後発信していきたいと思っています。

【外来担当医一覧 2014年6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	