

明けましておめでとうございます 今年も元気にミタクリ通信をお届けします！



2013年元旦 とても寒いお正月でしたね。でも、何年かぶりに初日の出がとてもうつくしかったです。金剛・葛城の山系から登る日の出をみたくて車を走らせましたが、何と！道が凍っていてヒヤヒヤ。ちょうど金剛山の頂付近からの日の出で、「大阪の日の出時刻」から50分ほど遅く、防寒の用意が不十分で、すっかり手がかじかんで、しばらく車のハンドルを操作できないくらいでした。備えあれば憂いなし、今年の座右の銘となりました。本年も、どうぞよろしく願いいたします。

【ニュース】

1. ミタクリ五周年記念講演会のこと

いよいよ目前に迫りました。ミタクリ五周年記念講演会は 1月12日（土曜日）午後2時から堺市立西文化会館（ウエスティ）7Fで開催です。講師は、日本人で唯一の子ベッコウ医（アムチ）資格をもつ小川康先生です。年末年始はインドで日本の眼科医とともにアイキャンプに参加されました。入場は無料です。多くの方のお越しをこころよりお待ちしております。

2. 特定健診のこと

今年度の特定健診は、3月末までです。引き出しの中、その他受診券が紛れていませんか？せっかくの機会ですから、ぜひ受けておきましょう。

3. インフルエンザの予防接種のこと（最終）

【料金】 一般一回 **2,500円**

堺市在住の65歳以上の方 **1,000円**

（ただし平成25年1月31日（木）まで）

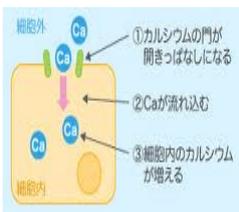
【接種回数】

13歳未満の方：2回 13歳以上の方：1回

4. 肺炎球菌ワクチンのこと

肺炎球菌による肺炎を予防する唯一の方法がワクチンの予防接種です。公的助成を行うことが決定され、3月末までは、**堺市在住の75歳以上の方は、当院では3,500円で受けることができます。それ以外の方は6,500円です。**有効期間は5年間です。5年以内に接種された方は、今回受ける必要はありません。現在、予約を受けつけていますので、窓口にお問い合わせください。

【ミタクリ歳時記 春の食生活 野草の活用】



春の伝統的な和菓子の草餅は、ヨモギを使ったお餅が代表ですが、春の七草の一つ、ごぎょう（ハハコグサ）もつかわれています。草餅は冬の緑色野菜不足からおこるビタミンB2欠乏症に有効です。日本は野山に生える野草の豊富な国です。春になればセリ、フキノトウをはじめゼンマイ、ウド、ワラビ、ツクシ、タケノコなど、いずれも植物の新芽でおいしいものです。人間の身体は外界の気温の変化、特に冬から春は対応できにくいので、少し刺激を与える必要があり、

新芽はその意味からも効果があります。先人は、野草・山菜で田植料理を豊かにし、厳しい労働のエネルギーをつけました。新芽は成長が早く、成分は高マグネシウム、低カルシウムとかなり偏っています。もともと日本の土壌（土、水質）の植物をとっているとカルシウム不足になりやすいので、海藻（コンブ、ヒジキ、ワカメなど）とか小魚、あるいはゴマなどを常用する調理法が伝えられています。タケノコも、煮物にはワカメを入れて、カルシウム不足にならないよう考えられています。カルシウムは細胞が活動し、生きてゆくために欠かせないものです。また神経機能の興奮性にも関与します。カルシウムが少ないとちょっとしたことで怒りやすくなります。みなさんは大丈夫ですか？春の食養生としては、こうした新芽とともにアサリ、シジミ、ハマグリなどの貝類とか海藻、小魚、鯛などのタンパク質を十分とる必要があります。また、ビタミンDはカルシウムとリンの利用率を高め、腸管からのカルシウムの吸収を促進します。レバー、魚類をとることと同時に、日光浴も効果があります（害虫を退治する神社の多くは都市郊外にあり、幼児に日光浴をさせることでカルシウムの吸収を高めるといふ発想が生きています）。妊婦さんと子どもはとくに甘味食品をひかえ、カルシウム不足にならないよう気をつけるべきでしょう。

私たちの新年の抱負

三谷 和男（みたにかずお）：あけましておめでとうございます。旧年中は、いろいろとお世話になりました。さて、気づかれた方もおられるかと思いますが、去年は長年の（？）メタボ生活にピリオドを打つべく、糖質制限に一層気合いを入れて取り組むことで少しスマートになることができました。ズボンの新作がでた！と、ユニクロに買いに行っても「あれっ？ウエスト88cmまでか・・・私のサイズ（95cm以上）がない・・・」としょんぼり帰ってくるが多かったのですが、今はその88cmを余裕で履くことができ、「目標は83cmや！」と大いにやる気になっています。お餅の影響か、お酒が過ぎたか・・・残念ながらお正月でちょっと戻ってしまいましたが、みなさんとともに！長生き・イキイキ人生を歩みたいと思います。本年もよろしくお祈りします

巽 欣子（たつみよしこ）：去年は、ラジオの英語タイムトライアル講座を継続して聴きました！1月号までつづいたのは生まれて初めてです。いままでは5月号まで続いたらいい方で、4月号のテキストの山に埋もれ、挫折の連続でしたが、今回はついて行けているかどうかは別にして、継続できたことに満足しています。日本語なら“頑張ってください”とカツをいれるところが英語では“Good job!”とか“You can do it!”とかほめ言葉になるのが素敵！これは、きっと自分に言われている！と勘違いしながら（？）楽しく続けました。旅が大好きで、行くのはいいのですが言葉の壁が厚く、もっともっとコミュニケーションしたかったのにと、いつも悔しい思いをしながら帰ってきます。これからも、ぼちぼち続けて少しずつ成長しようと思います。

幸山 弘子（こうやまひろこ）：ミタクリも昨年無事5周年を迎えることができました。最近、「おとなしかった幸山さんが、ずいぶん積極的になったね」と周りの方から言われ、嬉しく思っています。それなら！今年も、何事もプラス思考で時間にゆとりを持ち、こころ穏やかに少しでも前進したいと思います。もちろん、農園の野菜作りも初心に帰って頑張ります。クリニックの外に出しているボードに注目してください。農園便りをのせてますよ。どうぞよろしくお祈りします。

若子 美千恵（わかこみちえ）：若子の新年の抱負は・・・わたしは耳原での看護師としての仕事を終えてミタクリに来ました。もう5年近くになります。これまでの経験を活かし、患者さんとの距離をもっともっと近くしていきたいです。今は在宅の担当でもあり、患者さんがゆったりと、快適に人生を過ごすことが出来るようになっていただきたいと思います。何でも困ったことがあったら声かけて下さいね！

三上 昌子（みかみまさこ）：昨年、医療コーディネーターの勉強をし、認定を受けました。今年も、資格を活かし、コーディネーターとしての場を拡げていけたら・・・と思っています。医療コーディネーターとは医療を提供する側と患者さん側の間に立つ中立的な架け橋となるものです。ぜひ、「こんな時どうしたらいいの？」「この検査結果はどういうこと？」「あー、しんど・・・」など、どんな些細なことでも結構ですから、ご相談下さいね。私も一緒に考えさせていただきたいと思っています。今年もよろしくお祈り致します。

谷口 加奈子（たにぐちなこ）：昨年10月からですが、看護師に復職するという、私の中では大きな転機のある年でした。働き出してから、思うように動けず、失敗もありました。そのたびに、患者様からあたたかい言葉をかけてもらったり、励ましていただき、たくさん、たくさん助けていただきました。その度に勇気づけられ、うれしくて、泣きそうになることもありました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。今年は、少しでも患者様に恩返しができるように、たくさん勉強し、いろんなことを覚え、成長した姿を見ていただけるようがんばりたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

田中 真樹子（たなかまきこ）：あけましておめでとうございます。いつもエネルギーのかたまりのようなわたし、皆様にもこの元気をお届けしますね、を常に心掛けています。ですが、昨年末、勢い余って派手に2回もコケてしまいました(^_^;)。これまでなら、難なく踏ん張っていたのに、すって～んころりんです。歳のせいだと思いたくない・・・でも考えごとをしてたわけでもない・・・そう、明らかに運動不足です。今年は何か体を動かす事始めようと思っています。ちょっとの時間で無理なく簡単にできるもの……（考えが甘いですか?）。

山内 牧子（やまうちまきこ）：あけましておめでとうございます。事務の山内です。今年の抱負は・・・

- ・ フットワークの軽い母親になる
- ・ 一人で着付けができるようにする
- ・ 以前、ミタクリ通信で書いた趣味のネイルを少し再開する

そして、何よりも皆さまのお役に立てるよう頑張りたいと思います。ネイルの腕を磨いて、サロンでも・・・わー楽しみ・・・今年もどうぞよろしくお願い致します。

松本 治代子：昨年は、百田尚樹（註）さんの『永遠の0（ゼロ）』を読んで感動してから、百田さんの本を少しずつ読んでます。『永遠の0（ゼロ）』は、終戦間際に特攻により亡くなった主人公・宮部久蔵の足取りを孫である佐伯慶子と健太郎の姉弟が追って行き、宮部久蔵の記憶をさまざまな人々が断片的に語っていく物語で、今年V6の岡田准一君を主人公に映画化されます（宣伝になっちゃうかな）。今年は、これまで後回しにしてきた上下巻ある長編に挑戦しようと思っています。

みたにの註：みなさん、覚えていらっしゃるでしょうか？京大の学生時代、超人気番組だった朝日放送の「ラブアタック」では、みじめアタッカーとして有名でした。現在は作家・脚本家として活躍され、あの「探偵ナイトスクープ」を手がけておられます。

吉田 紫（ゆかり）：新年明けましておめでとうございます。昨年は仕事を覚えるのに精一杯で、余裕もなく、皆さまに、わたしの、この笑顔を披露する機会が少なかったように思います。今年は、ゆっくりお話しができ、「ミタクリに行って、紫（ゆかり）ちゃんとお話ししよう！」とおっしゃっていただけるようにしたいです。今年が、皆さまにとりまして、楽しく素敵な一年でありますように。

辻阪 巳恵子：2013年は年女。ふとTVを見ていて耳に残った言葉があります『根拠のない自信を持って、それを裏付ける努力をしろ』そこで年女の私に三つの目標を与えたいと思います。

- ・マラソン 10km 完走（堺シティーマラソン）
- ・日舞を一曲お復習（曲目は楽しみに）
- ・地車の彫り物研究（歴史など）

自分の趣味ばかりに偏り、なんやねんと思われるかもしれませんね。もちろん仕事でのおっちょこちょいも克服できるように日々努力します。よろしくお願いしますね。

三鍋 江里：明けましておめでとうございます！受付の三鍋です！一昨年体力をつけよう！と抱負を掲げたのでスポーツジム通いをはじめ気持ちの良い汗を流しながら目標に向かってはげんでいると、ひよんな事からインストラクターからスカウトされてマラソン大会に今年出場する事になりました。というわけで、今年目標はマラソン完走！それと新たな資格取得等挑戦したい事は沢山ありますが一つ一つクリアして今年も充実した一年にしたいと思います。皆さんにとっても実りある一年でありますように！今年も宜しくお願いします。

奥井 登希：あけましておめでとうございます。昨年9月からミタクリの事務員として働かせていただいています。失敗だらけで、患者様、スタッフの皆さまの足をひっぱることばかりでしたが、温かい皆さまのおかげで頑張ることができました。また、ミタクリでは「病院」「Dr.」というイメージががらっと変わるクリニックでした。こんなにも患者様目線の先生・クリニックがいるのかと・・・先生方のフレンドリーさにビックリしたのを覚えています。そんなクリニックで働けることに毎日が充実していました。また、昨年は突っ走った一年でしたが、今年はずべてのことに100%！！これは、モットーですが、一度足を止めて周りのペースに合わせることも学んでいきたいと思っています。“時間の余裕と心のゆとり”を大事に、皆さまに元気と笑顔を与えられるように精一杯頑張りますので、皆さま、今年もよろしくお願いします。

【外来担当医一覧 2013年1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(往診)	異(予約)	異(往診)	異(予約) 三谷(往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	