



～ミタクリ通信～ 2012年1月号

2012年1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

あけましておめでとうございます。新しい年、昇り龍に乗ってともにまいりましょう！

あけましておめでとうございます。旧年中は色々とお世話になりまして、ありがとうございました。さて皆さん、年末年始はゆっくりと過ごされましたか。こたつに入って紅白をみながら家族とともに過ごす、そして静かに除夜の鐘に過ぎゆく年をしみじみ思う、そして初詣・・・というような「伝統」はもはや昔話となり、皆思い思いの過ごし方が定着してきているようです。それでも、ちょっと意外だったのは、おせち料理のことでした。年末の午後5時前後のラジオを聞いている人の実に78%の方が、おせち料理は自分で作ります！とアンケートに答えていたこと・・・。それぞれの家庭の味を大切にするという意識は受けつがれているのでしょうか。本年も、どうぞよろしく願いいたします。

【ニュース】

1. 診療日の変更

1月13日(金曜日)午前 三谷外来 休診 1月16日(月曜日)午前・午後 巽外来 休診 (三谷代診)

2. インフルエンザワクチンについて

(料金) 一般一回2,500円 堺市在住の65歳以上の方 1,000円 (助成は平成24年1月31日(火)まで)

(接種回数) 13歳未満: 2~4週間の間隔をおいて2回接種。 13歳以上の方: 原則1回接種。

まだちらほら見受けられる程度ですが、寒いシーズンの流行に備え、一日も早く接種いただければと思います。

【ミタクリ歳時記 野草の利用】

春の伝統的な和菓子に草餅があります。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)もつかわれます。草餅は冬ごもり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、外界の気温の変化に対応できにくくなっていますから、少し刺激を与える必要があり、これらの新芽はその意味からも効果があります。こうした新芽は成長が早いだけに、成分はかなり偏っており、高マグネシウム、低カルシウムとなっています。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、といえます。したがってカルシウム不足にたいして、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。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。また筋収縮や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興奮性が高まり、肩こりを訴えたり、ちょっとしたことで怒りやすくなります。みなさん、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や海藻、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(かん虫を退治する神社は、多くは都市の郊外にあり、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。

【外来担当医一覧 2012年1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)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後(14:00-16:00)	巽(予約)		巽(予約)	巽(往診)	巽(予約) 三谷(往診)	
夜診(16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	

スタッフよりひとこと



幸山弘子: ミタクリの一員として働けることに感謝し、微力ながらみなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思います

澤ゆかり: 今年も皆様の健康を応援いたします!! 介護相談も承ります!! よろしくお願ひします。

若子美千恵: スタッフの皆なに助けられながら、少しでも患者さんの助けになれるよう頑張ります。

三谷和男: 新しい一年が始まりました! 人が人に与える力の大きさを感じながら、毎日を送りたいですね。ひとは多面体、あなたがまだ気づいていない優れた“ちから”をともに発掘しましょう!

巽 欣子: 小鳥食堂プロジェクト、今年からスタートです!

田中真樹子: 私の取り柄といえば、元気なことぐらい。今年も皆様に多くの元気をお届けします。

松本治代子: 患者様の役に立てるように努力します。楽しかった話など、教えて下さいね。

三鍋江里: 皆さんが気持ちよく診察を受けていただける様に、つとめていきます。

山内牧子: 今年もご迷惑をかける事が多いと思いますが、宜しくお願いします。患者さん達に、もっとミタクリファンになって頂けるようにガンバります!!

吉田 紫: まだまだ覚える事が沢山ありますが、今年も頑張りますので宜しくお願い致します。

【欣子先生の診察室だより】



あけましておめでとうございます。昨年は東日本大震災がありました一方で、“世界一幸せな国” ブータン国王夫妻が来日され、多くのメッセージを残して帰られました。そして、ミタクリでは命つきる患者さんを見送る・・・「いったい幸せって何だろう」と考えさせられた1年でした。治る病気ばかりでもありません。最期は誰にでも訪れます。治らない病気、痛み・・・それらを抱えながらも幸せだと感じるためにどうすればいいか・・・日々考えています。

ミタクリに縁あってこられた患者さんには、ぜひよくなってもらいたいで全力を尽くします。また、うちでは難しいけど、総合病院や専門病院で可能なら病気なら責任をもって紹介します。だけど、それでも治療が困難となっても・・・なにかで幸せな気分になってもらいたい・・・開業当時の願いです。

最近、クリニックで“ミタクリ日誌：今日のよかったこと”をはじめました。患者さんのこんなひとことがうれしかった、こんなギャグを飛ばして帰られました・・・などなど、そこには患者さんからいただいたちから、スタッフのハッピーなきもちが詰まっています。何気ない日常のなかに転がっている幸せを探そうという試みですが、何を書こうか探しているときも幸せならば、お互いのそれを読む時も幸せな気分になります。そしてその幸せな気分をここに来られた患者さんにお返しできたら・・・双方向に幸せ気分を巡らそうというひとつのチャレンジです。

もう一つのチャレンジは念願の“小鳥食堂”プロジェクトです。過去のミタクリ通信にも書いたことがありますが、今年はいよいよ開始の年です。安心な野菜でつくったおいしい食事は、野菜を作る人も元気にします。作る人も、食べる人も、そして地域も元気になるような食堂・・・どんどん夢はふくらみます。ミタクリは単なる診療所で終わらないと思いますので、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。