



～ミタクリ通信～ 2011年11月号

2011年11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

比較的暖かい晩秋です。でも、よくみると街の色づきが始まっていますよ。11月です。

11月1日（火曜日）、皆さんのミタクリも開業して丸四年が経ちました。医食についてみんなで考える「小鳥食堂」や気軽に健康や医療相談をしていただける「まちかど保健室」構想も、実現に向けてずっと温め続けています。こういった近未来のミタクリを考えることができるのも、皆さんの応援があってこそです。この時期、私たちは開院当初の心構えを振り返ります。「身近な医療相談から高度な先進医療に至るまで、広く患者さんに利用していただけるクリニック、目線は、家庭医（＝どんな健康問題にも相談にのれるかかりつけ医）です。・・・」何よりクリニックは患者さんとともにあります。皆さんの様々なご意見に耳を傾け、スタッフと力を合わせ、これからも歩んでいきたいと思えます。よろしく願いいたします。

【ニュース】

1. 診療日の変更

今月の診療日の変更はありません。

尚、年末年始は12月30日（金曜日）から1月3日（火曜日）までお休みさせていただきます。

2. インフルエンザ予防接種のこと（再掲載）

実施期間：平成23年10月21日（金）～平成24年1月31日（火）

ワクチンの種類：今年も季節性のワクチンと新型のワクチンが一体化された混合ワクチンです。尚、本年度は供給本数が少ないとのこと。ご希望の方は、なるべく早くお申し込み下さい。

【川柳投稿コーナー】

Fさんは、冬支度をこう詠んでくださいました
広告のチラシが急かす 冬支度
懐かしや 母が手拭いの ちゃんちゃんこ
木枯らしに 吹かれて夢買う 長い列
また、福島に思いを馳せておられます
目に見えぬ なんとも怖い放射能
じわりじわりと 音なく迫る

かえるさん、よくわかりますよ
約束を 忘れメモ見る 年になり

【ミタクリ歳時記 秋から冬への養生】

御堂筋のイチョウ並木が黄染しますと、秋の深まりを感じます。秋のイチョウは美しいものです。少年時代、イチョウの青葉を棄（しおり）にすると、本の「シミ」を防ぐ、といわれて利用しました。イチョウの葉は鴨（かも）の脚（あし）に似ているために「鴨脚（おうきやく）」ともよばれます。イチョウの実（こ）の核は銀杏（ぎんなん）とよばれ、灼（い）って料理に用いますが、怯疾（きょたん）、消炎、解酒の作用があるといわれます。ただし子どもが多く食べると「疝（かん）」が高くなるといわれます。気候が次第に寒くなるにつれ、交感神経系が緊張し、甲状腺の働きも活発になって体温調節を行います。副腎の働きも盛んになり、新陳代謝は充進し、外界の環境に対して適応するようになります。寒さによって皮膚の血管が収縮し、皮膚の栄養状態が低下し、手足は冷たく荒れたりしますが、これは肝、腎などの内臓に血液が集まって、末梢への栄養の供給が十分に行われなためです。一般に寒い季節には血圧が上昇し、心臓に負担がかかることとなります。従って動脈硬化など心血管系に問題をかかえている方は、外気温にうまく適応できるように衣服を手まめにかえてください。血圧の高い入のなかには「動物性食品が悪い」といって魚も肉も食べない入がいます。たしかに動物性「脂質」の取り過ぎは血管に悪いのですが、タンパク質は十分に摂取する必要があります。また急激な寒さ「刺激」に出合いますと、副腎からアドレナリン、ノルアドレナリンなどが分泌され、血圧は急上昇して、恐れ、怒り、悲しみなどの有害な反応がおこります。若い健康な方の鍛錬として寒冷刺激はよいのですが、中年以降の人は気をつけてください。こうした気象の変化は呼吸器粘膜にも異常をおこします。かつては、公害患者さんの諸症状が憎悪する季節ともいわれました。保温・保湿には十分気をつけるようにしてください。

【欣子先生の診察室だより】



こんにちは。先々月に更年期障害のことを書いたらたくさんの患者さんから声をかけて頂きました。“あれから体調どう？”“私もその頃はしんどかったわ” いたわりの言葉や先輩がたの体験談、うれしかったです。あのあと漢方薬をのみはじめ、ずっと気になっていた手のこわばり感がましになっています。婦人科の先生のすすめで基礎体温もつけはじめ、自分の体調の変化との関連をみています。いまは測定したらグラフ化してくれるこんな便利な体温計がオムロンからでています。8000 円ぐらいしますが、毎日使うものですし、グラフにつけるのがめんどくさーい不精者（もう見抜かれてますよね）のわたしにはぴったりでした。若いころから基礎体温をつける癖をつけておくといいですよ（反省も込めて・・・）。たとえば、頭痛や便秘、むくみなどの症状が、生理周期のいつ頃から起こりやすいか、それが高温期に起こるのなら、それは女性ホルモンが引き起こす症状だということがわかり、うまくつきあうことができます。お互い、自分の身体のしくみを知り、大切にしましょうね。

今月はもう一つの話、秋の深まりとともに芋・栗・柿注意報をおとどけます。食欲の秋。外来では芋・栗・柿で血糖が上がってくる方が、ちらほら見えるようになりました。いずれも糖質が豊富です。血糖値をあげます。昨年、京都の江部先生をお招きして糖質制限の講演会（これがDVDになって1980円で販売中です！受付までどうぞ）をしていただき、糖質が血糖をあげることを学びました。そして、糖質制限をすると本当に血糖値がさがるとは、この間もたくさんの患者さんがチャレンジされ、効果を実感しています。そこで、問題は続けられるかどうかです。この時期、体は冬の食糧不足にそなえて蓄えようとする力が働く上に、自然界も動物たちが冬眠できるぐらい豊富な食料を突らせてくれます。果物・芋類を食べたければ新米はがまん・・・と食事の糖質の量を考えて食べてみてください。クリスマスのケーキ、お正月の餅までふくめると、これから高血糖の起こりやすい季節ですので要注意ですよ！

【新入職員のご紹介 事務の吉田紫（ゆかり）さんです】



皆様初めまして。10月から三谷ファミリークリニックに仲間入りさせて頂きました事務の吉田です。以前は小児科に勤めていました。小児科以外は未経験なので、色々ご迷惑をおかけする事もありますが、精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

【外来担当医一覧 2011年11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)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異 (予約)		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	