

早々と梅雨入りし、ちょっとじめじめ6月ですが、気持ちはカラッといきましょう！

6月といえば何を思い描きますか？和菓子のみなつきが真っ先にうかんだ方、甘いものはほどほどにしましょうね。さて、5月の第2日曜が母の日として広く認知されているのに対し、6月の第3日曜の父の日の印象はどうも薄いようです。もともとは、1909年に米・ワシントン州スポケーンのソノラ・スマート・ドッドが、男手ひとつで育ててくれた父を讃え、父の誕生月の6月に礼拝をしてもらったことがきっかけとされています。彼女は、母の日に加え父の日もあるべきと考え、「母の日のように父に感謝する日を」と牧師協会へ嘆願して始まったわけです（ウィキペディアより）。今年は、ひとつところをこめてメッセージを送られてはいかがですか。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

7月 1日（金曜日） 巽外来 休診（午後診）

連合プライマリケア学会出席のため

2. 裏面はサバイバルカードになっています。緊急時の持ち出し袋に入れて置いてください。

日本内科学会が昨年、災害時のサバイバルカードを作成していました。これをもとに、ミタクリでは皆さんに役立つカードを新たに作成しました。端を切って四つ折りにしていただくとちょうどいいサイズです。

ご連絡いただければ、万全を期してフォローします。

3 東北・関東大震災への義援金

5月にいただいた義援金は赤十字を通して送金しました。また西区の在宅ケアを考える会より7,000円をいただきました。本当にありがとうございました。尚、義援金につきましては、5月いっぱいでしたら終了とさせていただきます、別の形で支援を続けていこうと考えています。今後ともよろしく願いいたします。

【ミタクリ歳時記 チマキのこと】



チマキは五月の節句に欠かせないものですが、もとは夏至の日の食物で初夏の景物です。夏至は二十四節季の一つで、太陽が黄道にて夏至点に達した時、北回帰線の上を通過する日で、昼がもっとも長くなります。現在の太陽暦では、毎年六月二十二日頃にあたりますが、陰暦では五月中旬です。古くから夏至は「陽之復也」「陰陽

争い死生の分かる時」として地祇を祭り、慎んだ行動をします。夏の暑さに順応する生き方を探っていたともいえます。占書に、この日チマキを食べ、「水火の厄」をさけるとともに長命を祈った、とあります。チマキは厄除けの意味がありますが、冷たいチマキは、暑さから体を順応させる意味もあったでしょう。昔はもち米でなく、ヒエ、アワなどの雑穀を石臼でひいて粉にし、湯でねったものをマコモ、アシ、チガヤの葉でつつみ、煮てでき上がったものを冷水にひたします。近世になってから、モチ米でつくりササの葉で巻くようになりましたが、いずれも焼塩と和して食べるもので甘いものではありません。暑くなると体内の熱生産を減らし、熱放散を盛んにするなど、からだは自然の環境にうまく適応していくのですが、時節にかなった正しい食養生が大切になります。夏ヤセは皮下脂肪が薄くなり、体重の割に放熱面積を大きくしますが、やせすぎては体力も弱り、病気に対する抵抗力が低下します。何ごともほどほどが大切といえます。

【外来担当医一覧 2011年6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	

## サブバイバルカード

### 災害初動時4大原則

## 災害時に 自分と家族、地域、 被災者を守るために

#### 事前準備

は、題名を青、

#### 事後対応

は、題名を赤  
で示した。

(社) 日本内科学会専門医部会  
災害医療支援 WG

- 火災を出さない

- 被害を拡大させない

- 自らの命、家族の命  
は自ら、家族が守る

- 自らの地域の安全の  
ために協力し合う

### 私の情報

なまえ(ふりがな)  
名前

住所

勤務先

緊急電話番号

- ①
- ②
- ③

### 私の医療情報

今、治療中の病気

現在服用している薬剤

通院している病院とカルテ番号

アレルギー  
食物 (+  
-)  
薬剤 (+  
-)

血液型

### 家族避難場所・連絡先

・避難所名:

・TEL番号:

・親戚連絡先1:

・TEL番号:

・親戚連絡先2:

・TEL番号:

・親戚連絡先3:

・TEL番号:

日頃から家族で話し合い、自宅から避難しなければならぬ時の避難先や連絡先を決めておく

### 私の病院の情報

名称

代表電話番号

災害拠点病院かどうか  
 はい  いいえ

救命救急センターかどうか  
 はい  いいえ

直属の上司の電話番号

地域の災害拠点病院リスト

- ①
- ②
- ③

### 日頃からの行動

最低でも3日間分、できれば2週間分の飲水、食料、電池備蓄

地域の一時避難場所・広域避難場所を把握

医療機関では、携帯メール等を利用した安否・参集までの時間見込み等を収集できる簡易なシステムをつくる。

寝所の回りには家具を置かず、靴を置いておく

避難用簡易呼吸防護具の備蓄を考慮(家庭、職場)

### 家庭内で備蓄すべきもの

最低でも3日分、できれば2週間分は備蓄する

- 携帯用飲料水  食品(アルファ米、カツヲ類、ビスケット、チヨコレート、缶詰等)
- 貴重品(通帳、印鑑、現金等)  運転免許証、パスポートなどの身分証明書類
- ヘルメット、防災ずきん  軍手  懐中電灯  衣類(セーター、ジャンパー類)
- 下着  毛布  携帯ラジオ、予備電池
- マッチ、ろうそく  使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ  筆記用具

### 非常持ち出し品

- 携帯用飲料水(3リットル×3日分)
- ご飯(4~5食分)  ビスケット(1~2箱)  板チョコ(2~3枚)  缶詰(2~3缶)  下着(2~3着)  衣類(スウェット上・下、セーター、フリース等)