

九月 朝夕は少し冷えてきましたが、日中は猛暑です。夏ばては9月に出てくること、呉々もお忘れなく！



9月9日午前6時「台風15号は千葉に上陸、首都圏で猛威を振るっています。都心の交通は麻痺状態です。」天気予報が気になるのは私だけでしょうか。そうですね、昨年9月4日に近畿地方を直撃した台風21号の印象が未だに強く残ってます。広辞苑を開くと「野分のかぜ（野の草をわけて吹く意）二百十日・二百二十日前後に吹く暴風。台風。また、秋から初冬にかけて吹く強い風。秋の季語。」「枕草子」には、「野分のまたの日こそ、いみじうあはれにをかしけれ」とありますが、そんな生やさしいものではありませんね。今年もしっかり対策を立てていきましょう。

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診療日の変更はありません。

10月4日（金曜日）5日（土曜日）は、恒例の大鳥美波比（みはい）神社のだんじりで、お休みをいただきます。よろしくお願いします。

また、本年は10月22日（火曜日）が即位の礼でお休みとなります。よろしくお願いいたします。

### 2. 今月は大腸ガン検診月間です

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。

40歳以上の堺市在住の方は、負担なしで受けることが出来ます。ご希望の方に容器をお渡ししています。詳しくは、受付までお問い合わせください。

### 3. ミタクリ川柳コーナー 新人登場です！

挫けても 下を向いても 最後には  
踏みとどまれば それだけでいい

ペンネーム 惶真（こうま）さん

## 【ミタクリひとこと UD（ユニバーサルデザイン）フォント】



ミタクリ通信は、2ヶ月前からツヤのある紙面になりました。これまで、どうしても写真（の色）がくすんでしまうことに頭を痛めていましたが、これで解消！と思いきや、今度は「文字の質」が気になり出しました。ツヤのある紙のおかげで「読みやすい」文字の追求が始まりました。きっかけは、朝日新聞の記事です。本を読んでも、ほどなく嫌気がさす原因の一つに書体の問題があります。パソコンで文章やスライド原稿を作成するとき、読む気にならないフォントを使わないのは大事なことです。さあ、記事を引用しながら一緒に考えてみましょう。

さて「読みやすさ」とは何でしょうか？東京女子大現代教養学部（小田浩一教授）の研究室では、大学院の学生が高齢者の見え方と同じ状態を作るため、視力を0.2程度に下げるシールをレンズにはった検眼用眼鏡をかけ、パソコンに向き合いました。様々な大きさ・書体で次々に表示される文章を読んでいく。配色と組み版の研究では、実験を受けていただく高齢者の方々に一人につき3～8日間、研究室に来ていただきました。教授の専門は、感覚・知覚・認知の実験心理学をもとにした視聴覚情報処理です。ものが見えにくい人にとっての「見やすさ」「読みやすさ」を科学的に数値化し、条件や要素を見つける、という研究を長年続けておられます。教授らはこう考えました。「日本語の文字は、縦長にしても、それほど見えにくくならないという特徴がある。濁点や半濁点をうまく処理できれば、いいフォントを作ることが可能かもしれない」と。その成果が、読みやすさを重視した書体「UD（ユニバーサルデザイン）フォント」です。今回から、ミタクリ通信でも採用しました。皆さん、ご意見をお聞かせください。

## 【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本千春】



【臨時増刊 神話好き田中より 今回のお話は・・・】

〔ギリシャ神話より～手にしたくても届かない～〕永遠の命を与えられたタンタロスは神の力を試すため、息子ペロプスを殺してその人肉を調理して神の宴の席に用意しました。それがバレて『神を試すとは（怒）』と大神ゼウスにより地獄に落とされました。地獄でのタンタロスは、空腹でも実った果物には手が届かない。小川の水を飲もう！でもすぐに干上がって飲めない。なまじ、永遠の命を与えられているので、今もその“のどの渇き”という苦しみから逃れられないでいるのです。

タンタロスのように、のどが渴いたままだったら苦しいですね。皆さんののどが渴いた時、何を口にしていますか？お茶？スポーツドリンク？塩飴と水？もしかしたらビールかもしれませんね。私はこれまで「スポーツドリンクは糖分が多いから、半分に薄めて飲んだら？」とお話してきました。正確には間違いでした！ 専門家に教えてもらった水分補給法をお伝えします。

水分補給に必要なのは何でしょうか？「水」ですよ。でも水だけでは吸収が悪いのです。塩分と“少量の”糖分が一緒にあってこそ、水は体に入っていきます。ナトリウムと

ブドウ糖がいい塩梅で混ざっているのがベストです。この飲料を『経口補水液（ORS）』と呼びます。なんと、スポーツドリンクは真水よりも吸収が悪いのです。〔図1〕有名な市販の経口補水液は、【OS-1】（オーエスワン）でしょう。甘味を人工甘味料で補っていて、高価なので手作りもお勧めです。ある歯医者では、いつも診ている患者さんが、急に虫歯だらけになったそうです。聞くと「脱水予防に枕元にスポーツドリンクを置いて飲んでた。」糖分が多く虫歯（う蝕）になるだけでなく、酸性が強いのので歯が溶けていきます（酸蝕）。酸性で歯の表面のエナメル質が溶け、もっと奥にある象牙質も溶けてしまいます。スポーツドリンクは酸性なので、飲んだ後歯磨きをしないと虫歯が発生しやすくなります。〔図2〕高齢者以外に、子供さんにとっても危険ですね。なお、日本人は塩分摂取量が多いので、普通の水分補給は水かお茶で！

※ スポーツドリンクの良くないところ ・ナトリウム（塩）が少ない ・糖分が多すぎ+ブドウ糖ではなく他の糖質や人工甘味料 → 水の吸収が悪いなど ・酸性が強い → 歯が溶ける

■ 経口補水液の作り方 ■（点滴と似た成分が50円ほどで作れます）

水500mLに、食塩1.5gとブドウ糖（砂糖）10gを混ぜるだけ。少しレモンかオレンジの汁を入れると飲みやすくなります。おいしい！と思えた人は脱水状態かもしれません。脱水を見分ける一つの裏ワザです。（注意：あくまで参考） 脱水でなければ水かお茶で十分です。

★ お勧め ★

1. のどが渇く、少量の汗なら → 水かお茶（カフェインのない麦茶がお勧め）
2. 大量の汗、脱水症予防なら → 経口補水液
3. 脱水症、熱中症っぽいなら → 飲めたら経口補水液、重症なら医療機関へ

【外来担当医一覧 2019年 9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<br>(9:00-11:00)  | 異<br>米 本          | 米 本<br>三 谷 | 異<br>三 谷          | 異<br>米 本 | 異<br>三 谷          | 三 谷 |
| 午 後<br>(14:00-16:00) | 異（予約）<br>米本（訪問診療） | 異（訪問診療）    | 異（予約）<br>三谷（訪問診療） | 異（訪問診療）  | 異（予約）<br>米本（訪問診療） |     |
| 夜 診<br>(16:30-18:30) |                   | 三 谷        | 三 谷               |          | 三 谷               |     |