

10月（神無月）を迎えました。秋風が心地よい季節になりましたが、朝夕の温度差には悩まされますね。特に服装に気がつかいますが、それもおしゃれの一環と受けとめていきましょう。



大阪をはじめ、全国の緊急事態宣言が10月1日に解除され、まちを行き交う人々の表情にもホッとした雰囲気が見えます。大阪モデルの「通天閣」の信号も約2カ月ぶりに警戒を意味する「黄色」にライトアップされ、「よし！」とばかりに飲みに行かれる方も多くおられたようです。しかし、PCR 検査の不備、医療体制の整備、治療薬の開発など、本質的な問題の解決には至っていません。感染防御対策は引き続きしっかり行いましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

10月8日（金曜日） 巽 休診  
11月2日（火曜日） 米本休診

両日とも、三谷外来は通常通りです。

② インフルエンザワクチンの接種について

ミタクリの予防接種については下記の通りです。

- #1 堺市在住の65歳以上の方 1,500円
- #2 堺市在住の64歳以下の方・他市の方 3,500円

昨年までに接種歴のある方、ご希望の日を窓口にてご予約ください。

本年の接種日程

以下の日程で、堺市在住の65歳以上の方を対象に受けていただきます。

10月21日（木曜日）	9：30～	米本担当
25日（月曜日）	9：30～	米本担当
26日（火曜日）	9：30～	米本担当
28日（木曜日）	9：30～	米本担当
11月1日（月曜日）	9：30～	米本担当
2日（火曜日）	9：30～	巽 担当
4日（木曜日）	9：30～	米本担当

以後は、受診時にも受けていただけます。なお、予防接種のみをご希望の方は、引き続き月曜・火曜・木曜の午前中にもお申し込みいただけます。

【ミタクリ歳時記 漢詩に親しむ】



自古逢秋悲寂寥

我言秋日勝春朝  
晴空一鶴排雲上  
便引詩情到碧霄

古（いにしえ）より秋に逢えば

寂寥（せきりょう）を悲しむ  
我言うに 秋日は春朝に勝る  
晴空（せいこう） 一羽の鶴 雲を排して上がり  
便（すなわ）ち 詩情を引きて  
碧霄（へきしょう）に到る

劉禹錫（りゅううしゃく 772年 - 842年） 中唐の詩人

戦国時代の楚の国の詩人宋玉が「楚辞」「九弁」に記述した「秋は悲しい」という固定観念に異を唱え、秋は春に勝る季節だと主張しています。秋晴れの日、鶴が白い雲を突き抜けて、まっすぐに青空に向かって飛翔するさまは、秋の清々しさ、すばらしさをうたいあげていますね。劉禹錫は、超難関の科挙試験に合格して中央の官僚になりましたが、柳宗元らと共に政治改革に取り組みましたが挫折、左遷されて地方での生活を余儀なくされました（八司馬事件）。彼の詩を呼んでいただくとわかりますが、自然を大らかに謳い、視線は常に「民」にあり、一途な考えを徹底して貫く反骨精神にあふれた人物だったと言われています。見習いたいものです。

## 【欣子先生の診察室だより ～コロナとフレイル～】



全国的に緊急事態宣言があげました。なぜ、こんなに急に感染者の数が減るのかははっきりしたことはわかりませんが、全世界的にもデルタ株は急速に減少してきているようです。

しかしこの冬、また第6波は必ず来ます。それまでの間、ちょっと外出しませんか？

私は先日、奈良県宇陀市の田んぼの稲刈りに行ってきました。今回は手で刈ってきれいに整頓して束ねて「はぜかけ」(吊り下げて乾燥させる)までです。今年は田植え・雑草取り・稲刈りと一連の流れに参加しました。そう書くとものすごく役に立った風に聞こえますが単に足手まとい。とにかく何をやるにもコケるのです。水をはった田んぼはもちろん、水がなくてもあのヌタヌタの土は歩くのが難しくて・・・いつも運動不足を反省するばかりです(笑！)



最近の診察室では、とくに高齢者で物忘れ・足の衰え・息切れ・声がでにくい・むせなどの症状が増えてきているのを実感します。そういった虚弱の状態のことを“フレイル”といいます。まじめな人が多く、(コロナにかかったら怖いから)家でじっとしている、人としゃべる機会がない(家族がいてもしゃべらないんですね!)などが原因です。この話はもう何回もこの通信で書いているのですが、今回急激に一斉にフレイルが進んでいる実感があるためもう一度書きますね。新型コロナの第1回目の緊急事態宣言からもう1年半、不自由な生活を強いられていますから仕方のないことです。

フレイルの最も大きな原因のひとつは、筋肉が衰えること=サルコペニアです。なにもしないと筋肉は衰えてしまいます。わかりやすいのは足の筋肉が落ちること。わたしのようにこげやすくなります。**次ページの「指輪っかテスト」**を是非試してください。声が出ない・むせも口から喉の筋肉が衰えていることでも起こり、特にオーラルフレイルと呼びます。食べた時に咳が出るむせは気道の方に食べ物が入ってしまうことで起こります。そうなるとうつから自然に食事量が減ります。歯の調子が悪くて固いものが噛めないことも影響があり、歯科受診も大事です。栄養は口からとりますので、オーラルフレイルがあると柔らかい炭水化物が中心になってしまい、筋肉をつくるたんぱく質や腸内細菌のえさである食物繊維が取れなくなると、ますます全身の筋肉が減っていくという負のスパイラルに陥ります。そう、食物繊維じつは大事なんですよ。筋肉にはたんぱく質、肉！肉！と思っていましたが京都の学会でも実は食物繊維の摂取が大きな役割を果たしていることを学びました。野菜高いけど頑張って食べましょう。こんにゃくや海藻やキノコ、豆類にもたくさん含まれています。最近流行りのオートミールも水溶性と不溶性食物繊維が両方含まれているのでいいでしょう。これから涼しくなる季節にはスープにしてしまうと料理を考えなくてもいい笑。私は最近電気圧力鍋を購入し、塩麴をもみこんだ鶏肉と生姜、いろいろなお野菜で適当なスープを楽しんでいます。そして人との会話も感染対策して楽しんで！コロナにはかからなかったけど弱ってしまった・・・ってことにならないように、お互い、自分の身体をケアしましょうね。

## 『指輪っかテスト』

で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。  
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



転倒・骨折  
などの  
リスク

サルコペニアの危険度

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## 『こんなことも分かります』 自分の状況を知ってみよう!

フレイルチェックでは、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができます。是非ご参加ください。



ストップフレイル

## 『イレブン・チェック』

みんなでやってみよう!



フレイルの兆候があるかどうか  
11の項目に答えてみましょう。

『イレブン・チェック』表



### 『イレブン・チェック』11項目

項目	回答欄
Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい いいえ
Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ
Q3 「ささいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	はい いいえ
Q5 1回30分以上の汗をかき運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	はい いいえ
Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい いいえ
Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	はい いいえ

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です



フレイルチェックを定期的に(半年あるいは1年に1回)測定しましょう。

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

## 健康寿命に大切な3つの柱!

東京大学高齢社会総合研究機構が実施した「栄養とからだの健康増進調査」結果の分析を進めていくと、フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な3つのポイントが見えてきました。

それが、**栄養(食・口腔機能)**・**運動**・**社会参加**です。これら3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。



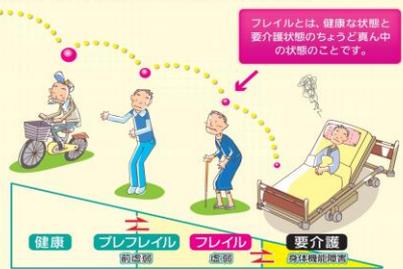
健康寿命とは  
元気に自立して、日常生活をおくることが出来る期間です。

- ▶ よく噛んでしっかり食べましょう
- ▶ バランスのよい食事をとりましょう
- ▶ みんなで楽しく食事をとりましょう
- ▶ 自分合った活動を見つけましょう
- ▶ 10分多くからだと動かしましょう
- ▶ 興味・ボランティア・就労など

## 健康長寿 3つの柱

## フレイルってなんだろう?

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

ストップ  
フレイル

フレイルを予防して健康寿命をのびましょう

監修: 阪島陽矢 教授  
東京大学高齢社会総合研究機構

## フレイルサポーターになって 楽しく社会参加をしてみませんか?

フレイルチェックは、フレイルサポーターが中心になって実施されています。皆さんと同じ地域に暮らし、一定の研修を受けた方が、まちの健康づくりの担い手として活躍しています。フレイルチェックを実施している自治体では、定期的にフレイルサポーターの募集や養成を行っています。



## フレイルチェックのプログラムで、 フレイルについて学んでみませんか?

フレイルの兆候をチェックするプログラムが開発されました。全国から注目され、その取り組みが広がっています!



現在、柏市や茅ヶ崎市等でフレイルチェックを実施しています。これらの地域では、フレイルチェックの日程や場所等が自治体の広報紙に掲載されています。

自己チェック出来る『指輪っかテスト』や、フレイルの兆候を知ることが出来る『イレブン・チェック』については中面をご覧ください。

## 2021年秋 クリニックは緊急事態宣言下と変わらぬ診療をいたします。

### クリニックの現在の対応について、ご協力よろしく申し上げます！

- ① 職員を含めウイルスを「持ち込まない」ように細心の注意を払っています。  
 クリニック内を1時間半おきに消毒し、常時換気をしています。待合では間隔を空けて座っていただきます。それでも、待合が混雑したら、元気な方にはウオーキングに出していただくようお願いするかもしれません。
- ② **予約の日であったとしても調子が悪い場合は、すぐに来院せず、先にお電話で相談してください(072-261-1601)**。コロナの専門外来に受診すべきか、他の病院に紹介すべきかそこで先に判断します。当院で診察をする場合は、**一般の予約の方と時間を分けて、隔離して診察します**ので、来院していただく時間を指定させていただきます。
- ③ 当院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません。同じように鼻咽頭ぬぐい液を用いる迅速検査（インフルエンザ・溶連菌・マイコプラズマ）を当面中止しています。
- ④ **クリニック滞在時間を短くするために、尽力しています**。診察時間も意識して短くしています。いままでのような、ゆったりした世間話もできないかもしれません（ごめんなさい）。身体診察の時間も、幾分減るかもしれません。待ち時間が発生するため血液の迅速検査は“どうしてもの場合だけ”に制限させていただきます。**質問事項（今回はどういったお薬が必要か、どういった体調の変化があったか、など）や残薬など、あらかじめメモして持参いただけたら助かります**。
- ⑤ でも、お困りのことがあれば、ちゃんとお聞きして関係各所におつなぎしますのでご相談ください。「仕事がなくなってお金が入らない」「家賃や公共料金の支払いに困っている」などです。
- ⑥ ミタクリでは2020年5月からオンライン診療（テレビ・電話）を開始しています。利用する上では、機器使用料など、いくつかの条件がありますので、ご希望の方はおたずねください。

【外来担当医一覧 2021年10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)	巽 米本	米本 三谷	巽(訪問診療) 三谷	巽 米本	巽 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	巽 (オンライン可) 米本(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(オンライン可) 米本(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン可)	三谷 (オンライン可)		三谷 (オンライン可)	