



三谷ファミリークリニック

～ミタクリ通信～ 2023年9月号

2023年9月1日

発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

発行人 / 三谷 和男・巽 欣子

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

9月ですが、相変わらずの猛暑日が続きます。「もうええ加減にしてくれ！」の声が切実ですが、気がつけばセミの声も聞こえなくなりました。日が暮れると、虫たちの声がにぎやかになってますよ。



気象庁は、1日にこの夏(6～8月)の気温が観測が始まった1898年以降で最も高かったことを発表しました。さて、体感的には厳しい暑さは間違いありませんが、同時に身体がすごく冷えていること、実感できますか？熱中症対策として、エアコンを切る選択肢がないので、やむを得ませんが、今私たちは何ができるか？それは、できるだけ温かい食材(飲みもの)を摂ることです。冷たいものはのど越しはいいのですが、これだけ身体が冷えている状態では、エネルギーの消耗につながります。「なんかしんどい、だるい・・・」は、まさに「冷えている」証明ですね。

【ニュース】

① 診療日の変更

9月20日(水曜日)～26日(火曜日) 三谷休診

学会出席のため

② コロナワクチン予防接種(土曜日)の日程

8月末より対象の方に接種券が送付されています。なお9月20日以降のワクチンはオミクロン株 XBB.1.5 対応1価ワクチンで、現在の2価ワクチンとは異なります。**10月は14日・21日です。**2024年3月31日までは無料です。

③ インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

今年度の接種方針が決定しました。希望される方は診察時に接種を受けていただくことが可能です。尚、今年は**一部負担金**が必要となります(2024年1月末日まで)。

*堺市在住の65歳以上の方 **1,500円**

*堺市在住の64歳以下の方・他市の方 **3,500円**

条件は、昨年までにミタクリで接種実績のある方およびそのご家族です。窓口にお問い合わせください。

【ミタクリ漢方 ～病人さん、患者さん～ 中川米造先生の教え(1)】



私は、1983年に鳥取大学を卒業して、まず門を叩いたのは大阪大学医学部環境医学教室(当時)で医学概論・医学教育をご専門にされていた中川米造先生でした。その経緯からお話ししましょう。「先生、高血圧症の治療で降圧剤をお出しすることは、治療ですか？予防ですか？」學4(専門の4年生、つまり6年生)のときに素朴な疑問があたりを巡りました。なかなか答えが得られないまま夏休みを迎え、全国の大学の循環器を専門とする先生方はじめ、何人かの先生にお手紙をさし上げました。E-mailもない時代です。どんなお返事がいただけるやろうと楽しみに待ちました。しかし、待てど暮らせど、なかなかお返事はいただけませんでした。やっぱり無理なんかなあと思っていた頃、大阪大学の中川米造先生から「僕ならあなたの疑問にお答えすることができるかもしれないですよ。」とお返事をいただき、もう喜んで卒業と同時に先生の教室に飛び込みました。医学部を卒業すると、ほとんどの学生が臨床医学の研に進む中で、私が社会医学系の大学院に進むことに心配してくれた友人もいましたが、中川先生のところで学びたい一心でした。前任(衛生学教室)の丸山博先生は父を通して面識がありましたが、中川先生は初対面でした。第一声が「あなたは、将来やっぱり漢方をするの？」の問いかけに、「はい！」と元氣よく答えた私でしたが、次の質問が意外でした。「漢方をするのなら、患者さんと病人さんの区別ができてないといけないね。」「はあ・・・？」すっかり面喰らってしまった私に、先生はニコニコ微笑んでくださいました。とはいっても、日々の研究は「Doctor-Patient relationship」とタイ・ラマチボディ大学の医学教育に関する翻訳のお手伝いでした。でも「漢方をするのなら患者さんと病人さんの区別ができてないといけないね。」はずっと心の中に残ってました。(次号に続く)

【欣子先生の診察室だより ～秋のお出かけ、おススメ2つ～】



大阪ではまだまだ暑くて「いつまで～??」と思いますが、宇陀の隣の田んぼでは稲刈りが始まり、秋を感じます。暑さはもうちょっとの辛抱、なのかしら??

秋におススメのお出かけ、一つ目は**宇陀でお能**。私は能を見たこともない全くの素人ですが、今回は神社の神事としてのお能ということで協力しています。**場所は大宇陀の阿紀神社**。倭姫命が伊勢神宮に先駆けて天照大神をお祭りした元伊勢のひとつで由緒ある神社です。境内には江戸時代、織田家が寄進したという能舞台があり、そこで「翁」が奉納されます。10月16日(月曜日)15時からですが観覧は無料ですので是非。よろしければ御奉賛も！午前中には大宇陀の森野旧薬園を見学して阿紀神社に歩いても20分程度です。(チラシをクリニックに置いてあります)



秋におススメのお出かけ、二つ目は、諏訪の森の古いお屋敷を再生した複合施設「遊」の中に8月オープンした**「発酵ごはんとおやつ soil」**

さんです。「soil」は「土」。「土」は、身体でいうと「腸」です。“発酵する心と体づくり”がコンセプト、ランチはどのお皿もひとつひとつこだわった手作りの発酵食で、こだわりの自家焙煎コーヒーまで本当に美味しくいただきました。店主の若下さんは、実は私のお友達(笑)。私は学生時代に熊本で医食農セミナーに参加して、竹熊先生に「医は食に学べ」と教えを受け、合宿して鶏をさばいたり肥溜めを担いで有機肥料を作ったりの作業をした経験があります。それ以来いつかは食に携わりたい、身体に優しい食堂をつくりたいという思いがあり10年ぐらい前に飲食開業のセミナーに参加したのですが、そこで若下さんと出会いました。数か月にわたる座学と実習(私も居酒屋で研修しました！)、最後に事業計画とプレゼンテーションまでして・・・(そのときはお医者さんの作る食事って美味くなさそうといわれて玉碎でしたが(笑)) そんな苦楽?をともにした同期です。私の方は忙しすぎて食堂計画は頓挫していますが、クリニックから自転車で10分程度のところに、私の想いと同じくする飲食店を開業してくれたなんて、こんなうれしいことはありません。涼しくなったら是非、浜寺公園を歩いたあとお食事で腸活を。**あ、ランチは予約!**が確実です。

(シヨップカードをクリニック受付に置きましたのでどうぞ)



【こんにちは！フットケア外来です～9月号】

看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

前は「たこ」「うおのめ」がどうしてできるかを書かせて頂きました。今回は「たこ」「うおのめ」の対処方法について書きたいと思います。

「たこ」「うおのめ」で痛みがある場合は、皮膚科やフットケアサロンへ行き、削ってもらったり、スピール膏などを使用したりします。ただしスピール膏は患部にしっかり貼らないと、周囲の正常な皮膚を損傷してしまうことがあるので注意が必要です。

「たこ」「うおのめ」は靴の選択や歩き方によって再発もしやすい環境を作ってしまいます。

インソールを使用するのも再発予防には有効です。足に合った靴を選択し、正しい履き方を実践することも再発予防になります。

《たこ・うおのめの予防法について》

- 足のサイズにフィットする靴を選んで履く（小さ過ぎず、大き過ぎない、ジャストな靴）
- ハイヒールやつま先の狭いパンプス・サンダルなど、足の前半分が圧迫される靴は避ける
- 底の薄い靴（ぺたんこ靴）は避ける
- 衝撃を和らげるインソール（やわらかい中敷き）を入れる
- 足が当たる部分に足用保護パッド（圧力を軽減するクッション）を貼る
- 歩き方、立ち方を改善し、両足にバランス良く体重をかける
- お風呂に入った時に足裏・足指をマッサージして血行を促進、老廃物の代謝を促す足のサイズにフィットする靴を選んで履く（小さ過ぎず、大き過ぎない、ジャストな靴）

【紬～つむぎ～通信 8月号】

蔭西訓子 辻阪巳恵子 磯田久恵】



9月に入っても、夏を思わせるような暑い毎日が続いておりますが、皆様お変わりありませんでしょうか。紬では「人生会議」3回目である三谷先生の講演会を9月2日に開催いたしました。50人の会場が満員御礼と多くの方にご参加くださり、普段三谷先生の診察を受けておられる方も、先生のお話を初めて聞か

れる方も今後の生活に活かせるとお声をたくさんいただきました。

あと、とても残念なお知らせなのですが、昨年11月より“紬（つむぎ）”としてちぐさのもりの場を引き継ぎ運営しておりましたが、都合により一旦活動を休止することになりました。イベントや活動にご参加、ご協力くださった皆様、貴重なお時間を本当にありがとうございました。

今後の活動拠点や再開については未定ですが、またいつか楽しく、誰もが気軽に寄り合えるような場を作れることを目標に私たちも少しずつ前進していきたいと思っております。

では、またお会いできる日まで。

スタッフ一同

クリニックは、5 類引き下げ後も、緊急事態宣言下と変わらぬ対策をいたします。

クリニックの現在の対応について、ご協力よろしくお願いします！

- ① まず、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、元気な方にはウォーキングをお願いしています。
- 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、まずお電話でご相談ください（072-260-1601）。コロナ専門外来をご受診いただくか、他の病院に紹介すべきかを、まず判断します。当院で診察をする場合は、一般の予約の方と時間と場所を分けて診察しますので、来院していただく時間を指定いたします。
- ③ 2022年4月よりかかりつけの方には、鼻咽頭ぬぐい液を用いる抗原定性検査およびPCR検査、さらにはインフルエンザの迅速検査も実施させていただいています。しかし、他の迅速検査（溶連菌・マイコプラズマ）は引き続き中止しています。
- 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、ゆったりしたお話もできないかもしれません（ごめんなさい）。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（今回はどんなお薬が必要か、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、現在オンライン診療（テレビ）を行っています。利用する際には、機器使用料など、いくつかの条件があります。電話のオンライン診療は、7月末で終了しましたので、よろしくお願いします。詳細につきましては、どうぞ遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2023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 (9:00-11:00)	巽	巽 三谷	巽（訪問診療） 三谷	巽	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)	巽（訪問診療）	巽（予約） 三谷（訪問診療）	巽（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)	