

毎日、診察時には次の受診の予約を取らせていただいておりますが、つい9月のカレンダーを見ながら考えています。あれ？まだ7月なんですね。「暑いです、あーしんど！」がご挨拶ですが、熱中症対策がカギですね。



ウェザー・ニュースより

新聞を広げますといろんな情報が載ってますね。最近は、参議院選挙一色ですが、私は気象と防災に注目して読んでいます。季節のおたよりを書くときに一番困るのが、身についてる「季節のご挨拶」です。六月は、平年と比べ2℃以上気温が高かったのですが、どうしても「向暑の候」ということばを使ってしまう、もう十分暑いかな・・・と苦笑してしまいます。郵便局で買った「かもめ～る」も2021年で終了し、お便りもスマホ一辺倒になりつつありますが、やっぱりここをこめて筆や万年筆で便箋に向かうときの清々しさは消えてほしくない風習だと思います。「盛夏の候」どうぞご自愛下さい。敬具。

【ニュース】

① 診療日の変更

8月1日(金曜日) 巽医師 午前休診

② 帽子と日傘

この時期、暑さ対策と同時に紫外線対策も必要です。これは女性はもちろん、男性にとっても必須なのです。UVカットを謳ってる傘の活用、今年から始めてみませんか。「え？男が日傘？かわるー！」ダメです。いつまでもそんなことでは。さあ、あなたも日傘デビューしましょう。

③ 漢詩コーナー (中国名詩集 井波律子 より)

両人对酌すれば 山花開く

一杯 一杯 また一杯

我れ酔うて眠らんと欲す 卿(けい) 且(しばら)く去れ
明朝 意あらば 琴(きん)を抱きて来たれ

李白(唐)

李白、極めつけの名詩。李白には、まさに「仙」というほかない浮世離れした超越性があり、この詩は、自在に生きるその姿を鮮やかに映し出しています。

【ミタクリ歳時記 ～夏の食べ物～】



真夏の炎天下では、どうしても食欲は衰えますね。「夏に痩せる」のは、ある意味自然の理にかなったことで、体温を正常に保つためには皮下脂肪は少ない方が良くとされます。

しかし、この暑い中でも労働やスポーツで大いに汗を流し、毎日を暮らしている方々は食欲は旺盛です。「食欲がない」ことは、即、病気に直結するわけではありませんが、健康な状態から少しずつ離れていくのは確かです。食欲が衰えたときでも、そうめんなどはうつくしい透明の容器に入

れられていますと、涼しげで食欲をそそりますが、これだけでは栄養が偏ります。豆腐や魚といった蛋白質を上手に摂ることが必要ですね。

日本でのカレー料理は、おそらく熱帯地方で生まれたものと考えられます。「インド人もビックリ！」といったコマーシャルが昔流れていましたが、決してインドが本場ではありません。いずれにしても、カレーは夏の食材としては優れた食材です。したたる汗とともに熱いカレーライスを、らっきょう、福神漬、紅ショウガなどと食べると、食欲もわいてきます。また、最近ではお米が話題になっていますが、米飯とみそ汁は日本人のごく標準的な食材ですが、お漬物も盛夏には欠かせないものです。きゅうり、なす、キャベツなどのぬか漬は夏の食材として最適です。

さて、ぬか漬け（ぬかみそ漬け）は、地方によってはどぶ漬けとも呼ばれています。ぬかみその中の乳酸菌、酵母菌などの発酵作用によって、味も香りも良くなりますが、さらにビタミン B1 などの栄養も野菜に吸収されて私たちの身体に入っていきます。すばらしい！「ぬかみそは、日に三度底から混ぜろ」といわれますように、手入れが大変ですが、こうしたいわゆる家庭の味は大切にしたいものです。この時期、神経も疲労しやすく、下半身が重くてだるいんです、といった症状の方が多いのですが、こんな時、ぬかを軽く炒って、熱—いみそ汁に入れるのがいいでしょう。

ここで触れなくてはならないのが果物です。私は、漢方治療と果物は相反する（つまり身体を冷やす食材が多い）、緑黄色野菜をとっていれば不要、と教えられましたが、そこを逆手にとると、夏のくだもの（もも、ぶどう、夏みかん、スイカ等）は、火照った身体を冷やす効果があるわけですから、食べ過ぎないように、でもおいしく食べて下さい。一つ注意点を！果物は、ぜひ午前中に食べましょう。日が暮れて食べると、胃腸に負担がかかってしまいますよ。

【こんにちは！フットケア外来です】 看護師・蔭西訓子（文責） 泉谷めぐみ

「足のむくみとフレイルとの関連」外来調査のご報告

昨年（2024 年）5 月～7 月に当院にて 65 歳以上の方（201 名）に調査をさせていただきました。ご協力を賜りまして誠にありがとうございました。

結果は、足のむくみがあるとフレイルのリスクが **約 2 倍高くなる** ことが分かりました。

今回の調査は、これまでのフレイルの予防に加えて、足のむくみがフレイルにどのような関連があるかを調べる目的で行いました。

フレイルとは年齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間の段階のことです。現在、フレイルを予防するには、身体的・心理的・社会的 な 3 つの側面が大切と言われています。この 3 つを満たすことでフレイルの予防となります。

足のむくみが発生することで、合う衣服がない、足が重くて外出がおっくうになるなど社会とのつながりの低下、動くことの減少となるおそれがあります。

足のむくみなど、足のトラブルが気になるときはスタッフまでどうぞご相談下さい

【欣子先生の診察室だより ～ムスタン紀行：食～



ムスタン最北の町ローマンタンに5泊しました。チベットで産出される良質な岩塩をインドに運ぶ「塩の道」の中継地として発展し、城壁に囲まれた町の中には王宮や15世紀に創建された貴重な仏教壁画が残されているお寺があります。お寺自体は傷みが激しいのですが、イタリア人チームが修復したという曼荼羅壁画が本当に素晴らしすぎて、2日間通いました。（写真本を買ってきてクリニックに置いてありますので興味があれば見てください）

『どんなものを食べてたの?』ってよく聞かれるので食の話。だいたい富士山の頂上ぐらいの高度ですので、大麦とそば・じゃがいもなど、採れる野菜は限られてるけどヤギの放牧や鶏や牛もいるので食事には困りません。菜種油も取れます。食に使う用の油と体に塗る用の油の2種類があります。（興味本位で、体に塗る用の菜種油を買ってきました。試したい人、いますか??）

料理は大体麺類かモモという蒸し餃子、そして大皿の真ん中にご飯が載ってカレーと野菜・漬物・ヨーグルトが乗ったダルバートという食事が主になります。面白かったのは蕎麦がきを米の代わりにしたダルバート。向こうの方は、日本のような麺にはしないで、蕎麦がきにして練って食べるのが大好きなようです。日本ではあんこなど甘いものとして食べることが多いかと思いますが、カレーと合わせるんです！お味は・・・まあ、どうかな（笑）。そして大麦を炒って粉にして練ったツアンパがチベット人のソウルフードなんですが、今回旅行者用のメニューにはツアンパのおかゆしかなかったのですがりんごの角切りとともに・・・これも謎のお味でしたけど（笑）。ツアンパとバター茶が、チベット圏に入ったなあと思わせる食のセットなんですが、バター茶が今回どこにもなく、なんだかなあと思っていたら、奇跡は起こりました。朝ごはん前に散歩をしていると、私より若いかな?のお姉さんが洞窟を利用した牧草倉庫みたいなところで作業していたのが見えたので、タシデレ！

（チベット語でこんにちは！）と声をかけたのです。（どこもそうなんですけど、こんにちは！っていうとみんなこんにちは！って返してくれますよ。素敵！）お姉さんは、「昔は洞窟に住んでいたけど今は倉庫にしているよ」的な話をしてくれたあと、笑顔で「うちに来る?お茶どお?」（と言ったに違いない）ので「行く行く!」とついていきました。典型的なチベットの住居で明かり取りに天井が空いていて、居間の壁には家族の写真。娘さんは都会にいて、医学校を出てアムチ（チベット医）の研修をしていると。そうこうしていると出ました、バター茶。それも乾燥した硬いチーズのようなもの（モンゴルでも食べたよ）も一緒に！昔は筒の中にお茶とバターを入れて棒で突いて作ったそうですが今はミキサーを使うようです。お茶の味はあまりしないけどちょっと塩っぱいバター味であったまる。乾燥した土地にはぴったりの飲み物です。お姉さん、ありがとう！！

イランに行った時もどこでも、知り合いになったおじさんは「ごはん食べにこないか?」って言うし（下心なく、本当にみんなに言う。）、いや、世界中は愛で溢れています。旅行に行ってそこに住む人たちとふれあうことって平和活動だなと思う瞬間です。あのおじさん、あのお姉さんたちの顔が浮かんだらミサイル落とそうと思いませんし向こうもそうでしょう。日本に来る外国の方にも「お茶どお?」って言えるかな?

ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応 2025 年版

ミタクリに来院される皆さん、クリニックの現在の対応について、ご理解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い、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。
- ② 予約の日であっても、調子が悪い場合は、まずお電話（072-260-1601）でご相談ください。すぐに来ていただくか、時間をずらしていただくかを、その時点でご案内します。これまでは、コロナはじめ感染症の疑いのある方の場合、予約診療の方と時間・場所を分けて診察していましたが、柔軟に対応いたします。
- ③ 待ち時間の短縮に、引き続き尽力しています。私たちにお聞きになりたいことは、質問事項（今回はどんなお薬が必要か、こ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。
- ④ お困りのことがあれば、きちんとお聞きして関係各所におつなぎしますので、ご遠慮なくご相談ください。「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。
- ⑤ ミタクリでは、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。詳細は、どうぞおたずねください。なお、電話のオンライン診療は終了しました。

【外来担当医一覧 2025年7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)	異	異 三 谷 (オンライン可)	異 (訪問診療) 三 谷 (オンライン可)	異	異 三 谷	三 谷 (オンライン可)
午 後 (14:00-16:00)	異 (オンライン可)	異 (訪問診療)	異 (予約) (オンライン可) 三谷 (訪問診療)	異 (訪問診療)		
夜 診 (16:30-18:30)		三 谷 (オンライン可)	三 谷		三 谷 (オンライン可)	