

「暑い、暑い・・・」暑中見舞いは小暑(7月7日)から立秋(8月7日)頃までにと教えられましたが、大きく考えを変える必要がありますね。コロナの方が一気に増えています。体調を整えていきましょう。



暑さ指数 (WBGT)	
35以上	熱中症特別警戒アラート 発表
33以上	熱中症警戒アラート 発表
31以上	危険 外出はなるべく避ける
28以上31未満	暑湿警戒 激しい運動は中止

熱中症とは、過多の発汗の際など、体内の水分・塩分（ナトリウム・カリウムなど）の減少や血液の流れがうっ滞することにより体温が上昇し臓器が高温にさらされることで発症する障害の総称であり、死に至る可能性のある病態です。特に高齢の方、乳幼児、程度にかかわらず障害のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人、病気の人、などは熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」で、更なる注意が必要です。

【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

9月26日(金曜日)～10月1日(水曜日)

三谷 休診

② 食育基本法(平成17年7月施行)食育とは？

・生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの

・様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

③ 【熱中症警戒アラート発表時の熱中症対策】

普段以上に熱中症予防行動を実践してください。

- ・室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす。
 - ・こまめな休憩や水分補給・塩分補給
 - ・身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認した上で、涼しい環境以外では、原則運動は行わない
 - ・「熱中症弱者」の方は自ら積極的に対策を実施し、周囲の方も声かけを実施
- 皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう！！

環境省 HP より

【ミタクリ歳時記 ～石塚 左玄先生の紹介～】



石塚左玄先生は、1851年福井市に生まれ、漢方医学を学び、医師と薬剤師の資格を有し、陸軍少将、陸軍薬剤監として活躍されました。1896年(明治29年)に著した「化学的食養長寿論」で、「学童を持つ人は、躰育も智育も才育もすべて食育にあると考えるべきである。」と「食育」の重要性を述べています。また、「民族の伝統的食習慣を軽々しく変えるべきではない。地方に先祖代々伝わってきた食生活にはそれぞれ意味があり、その土地の食生活に学ぶべきである。」と現代の地産地消につながる「入郷従郷」の考え方を説くとともに、食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人間をつくる、つまり食育の大切さを問うています。

左玄先生の「入郷従郷」つまり「郷に入りては郷に従う食生活を！」の教えを伝えるために、弟子が仏教用語である「身土不二」つまり自然と人間は一つ、という言葉を用いて説明しました。また、「春は苦味、夏は酢の物、秋は辛味、冬は脂肪と合点して食べましょう」として、旬の食べ物の大切さを説いています。つまり、その土地で昔からつくられている季節のものを食べることが最も健康的で栄養が豊富であり、それが自然である、そしてそこに住んでいる人にとって一番優しい食になると説かれたわけです。

(福井県HP 改変)

来月号では、石塚左玄先生の教えを下敷きに、現代版食養生について述べたいと思います。乞うご期待！

【こんにちは！フットケア外来です フレイルの入口を知る】 看護師・蔭西訓子（文責） 泉谷めぐみ

フレイル・ドミノに陥らないように：身体的・心理的・社会的3つのフレイル

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。一つ目が「身体的フレイル」です。運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

二つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

三つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。

予防により進行を緩め健康な状態に戻せる

フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

予防で掲げている柱は3つあります。一つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動（運動）」、さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」です。

「歩かないと歩けなくなる」「たんぱく質を意識してとる」などは、もはや一般常識となりつつあります。それでも、予防に取り組まないのは、一人ひとりが「自分ごと」として捉えていないからではないのでしょうか。フレイルに関しては、かかりつけ医次第ではなく、自分次第だということを知ってほしいです。

歩行速度が落ちてきたり、食事でむせたりすることが増えていませんか。家族と住んでいるのに、一人で食事をしていませんか。そうした気づきから、行動は変えられます。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

毎日お出かけし、いきいきと過ごすことでドミノの流れを止められます。予防への取り組みは自分次第です。

【欣子先生の診察室だより ～寄生虫のお話～】



今年は心が折れそうなくらい殺人的な暑さですね。みなさま、“つつがなく“お過ごしでしょうか？

この“つつがなく（恙無く）“の“つつが（恙）“とは“病気などの災難“という古語からきているそうです。ツツガムシ病というのがあって気になって調べてみたら、昔恐れられた風土病の原因がダニの一種であることを発見した医師がそのダニのことを「ツツガムシ」と命名したんだそうです。言い換えると「災難虫」ですね笑！

実は先日、東京に行く機会がありまして、どうしても行きたかった場所に行ってきました。目黒区にあります目黒寄生虫館。ビルの1.2階に寄生虫のホルマリン漬け標本約300点が展示され、いかにも寄生虫学の専門的な施設かと思いきや、結構一般の方にも親しみやすいように工夫されていて夏休みの子どもたちで賑わっていました。展示の目玉？は人体から採取された8.8mのサナダムシの標本！40代の男性が排便中に白い紐状のものが出てきたと受診してきた患者さんに駆虫剤を飲ませてほぼ完全な形で採取したそう。その医師（館長）の執念たるものに敬意を表してサナダムシのTシャツを買いました笑！

寄生虫とは、他の生物（宿主という）の体表や体内に住み着き、宿主を利用して（栄養を奪うなどして）生きている生物のことです。宿主が死んでしまうと自分も困るので本来は大きな害を与えることはないのですが、本来の宿主ではない動物に入り込んでしまうと悪さをして共存できなくなるのです。例えばアニサキスはクジラやイルカの胃に寄生するのですが、そこから出たアニサキスの卵はオキアミに食べられ、そのオキアミを食べたイカや魚に寄生してしまいます。その幼虫がイカや魚を生食したヒトの胃に潜り込んで悪さをしてしまうのです。それがアニサキス症といってノロウイルス・カンピロバクターなどの食中毒に並ぶポピュラーな食中毒です。虫体は2センチほどの太い糸みたいなものですのでスーパーの切り身でも動いているのが見てわかることがあります。アニサキスが胃壁に潜り込んで数時間から10数時間後に激しい腹痛・嘔吐などを起こします。胃壁に潜り込む痛さではなくアレルギー反応ですが、治療としては胃カメラで目視して取り除きます。ヒトの胃では成虫にはなれずに死滅するのですが、悪さをするので嫌ですよ。

注意を要する魚介類は、サバ・イカ・サンマ・イワシ・アジ・サケなどです。-20℃で24時間以上内部までしっかり冷凍するか、60℃で1分以上加熱するかです。（養殖物にはほとんどいないとのことですが、天然物でお刺身も食べたいなあ・・・）

私が医学生の頃、父が肺に影があると入院して調べたら寄生虫の塊だったり、喉に何かが引っかかっていると吐き出したら回虫だったり、妹がギョウ虫検査（あの肛門にセロハンを貼って提出するやつですよ）で引っかかって駆虫剤を飲まれたり・・・果ては私がマダニに3回も噛まれたり。何やろうちの家族は自然に近い生活をしているせいか？寄生虫がらみのエピソードが多くて・・・名譽のために書いておきますと父は登山をしていたので沢水を飲んだせいだと申しております笑。ギョウ虫検査は患者が激減したので2015年に終了しましたが、逆に里山に野生動物が降りてくるようになってマダニが増え、キツネに寄生するエキノコックスも私が学生時代には北海道だけだったのに最近愛知県の野犬からも検出されていますので、沢水を飲むのは要注意です。この暑さも寄生虫に今後何かしら影響してくるかもしれませんね。この目黒寄生虫館、創設者の寄生虫のことを知ってほしいという願いから入場料はなんと無料です。東京に行く機会がありましたら是非是非行ってみてください。

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、ご理解よろしく申し上げます！ちょっとひと息ついていましたが、先月中旬よりコロナの患者さんが外来や介護施設でも急激に増えています。

- 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8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)	