

9月、クマゼミの「しゃんしゃん」は既に遠く、ツクツクボウシが「はよ宿題やれよ」と急かします。トンボが飛び交い、夕刻には虫の声が賑やかになってきましたが、体感としてはまだまだ暑いですね。体力温存です。



東京駅 東京管区気象台 HP より

9月1日は「防災の日」です。この日は、1923年（大正12年）9月1日午前11時58分、関東大震災が発生したことに由来しています。推定マグニチュードは7.9。南関東から東海地域一帯に被害が及び、死者は10万5千人以上、全潰全焼流出家屋は29万棟以上に上りました。また、9月1日前後は台風が多い時期として、農家が災害除けの祈りを捧げる「二百十日」にあたります。この時期は災害への戒めとして認識されていた背景もあります。そして、1959年（昭和34年）9月26日、東海地区を襲った伊勢湾台風の甚大な被害を忘れないよう翌60年に制定されました。

【ニュース】

① 診療日の変更

9月26日（金）～10月1日（水）三谷 休診

10月3日・4日は、鳳のだんじり祭のため休診です。

② 川柳コーナー

慰霊祭 被曝の友は 略逝きて 昭和一桁 吾一人
先日母校での原爆慰霊祭に行ってきました関係者も
年々少なくなり十数名でした。寂しくなりました。

（97歳の爺）

③ インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

2025年度の接種方針が決定しました。10月1日よりスタートです。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、今年も一部負担金が必要となります（2026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

その他の接種条件は、窓口にお問い合わせください。

また、コロナの予防接種は1回接種です。堺市在住65歳以上の方は、8,000円です。こちらも1日より開始します。

【ミタクリ歳時記 ～石塚 左玄先生の食養生（2）～】



冷凍食品やインスタント食品は、忙しい現代人にとって必須となっています。私も、やむを得ず(?)よく利用していますが、外来でお話ししていると、料理にこのほか力を入れておられる方ばかりではなく、玄米や自然な食材を活用した食事に馴染もうという方が増えています。食物が健康に良いことは言うまでもありませんね。

現代の食養生は、石塚左玄先生によって提唱されました。福井県出身で陸軍薬剤師だった彼は、45歳のときに出版した「化学的食養生論」の中で、地方に先祖代々伝わってきた伝統的食生活にはそれぞれ意味があり、その土地に行ったらその

土地の食生活に学ぶべきであるという「身土不二(しんどふじ)」の原理を発表するとともに、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という教育、すなわち『食育』の大事さを説いています。また、「通俗食物養生法」(明治31年)では、「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と述べています(福井県HPより引用)。彼の原則的な考え方は五つにまとめることができます。一つは、食物は生命の根本であり、肉体も精神も食物の支配を受けているという「命は食にあり」という考え方です。次に人間は雑食動物であるとして、特に穀物動物に近いという考え方で、日本人は西洋人を違って水田でとれた玄米を摂取するのが最も良いとしています。三つ目は、先にも解説に出ています「身土不二」の原則です。個人の食生活は

自然環境によって変わらなければならないだけに、生活している土地でできたもの、季節の変化の中で生産されたものをとるべきであるという説です。遠い台湾で作られたバナナや正月のスイカなどというものは、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。

日本で一般的なカレー料理は、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。が、いずれにしても、カレーは夏の食材としては優れています。したたる汗とともに熱いカレーライス、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ね。また、最近ではお米のことが話題になっていますが（新米のニュースも入ってきました）、米飯とみそ汁は日本人のごく標準的な食事内容ですが、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。

【こんにちは！フットケア外来です 社会的フレイル】 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。

また、フレイルは大きく3つの種類に分かれます。そのうちの 하나가社会的フレイルです。

社会的な問題は生活機能障害の一因になる可能性がある¹⁾とされています。

社会的フレイルとは？

年を重ねると、体や心だけでなく、人との関わりが少なくなってくる場合があります。

こうした「社会とのつながりが弱くなってきた状態」を、社会的フレイルといいます。

以下の5項目のうち、2つ以上に該当すれば社会的フレイルとされます。

- 1) 外出頻度が減ったか
- 2) 友人を訪れることがない
- 3) 友人や家族の役に立っている気がしない
- 4) 独居
- 5) 誰とも話さない日がある

上記基準での社会的フレイルの死亡に対するリスクは2.69倍であり、身体的フレイルに次ぐリスクの高さと報告されています²⁾。社会的フレイルを防ぐために、人とのつながることを少しずつ、無理せず、できることから始めてみましょう。

参考文献

- 1) Cieza A, Stucki G: The international classification of functioning disability and health: its development process and content validity. Eur J Phys Rehabil Med 2008; 44(3): 303-313.
- 2) Teo N, Gao Q, Nyunt MSZ, et al: Social frailty and functional disability: findings from the Singapore longitudinal ageing studies. J Am Med Dir Assoc 2017; 18: 673.

【欣子先生の診察室だより ～ムスタン：薬～】



先月は寄生虫の話??ええ??ムスタンの話はどうなった??まだまだありますよ!

標高 4000 メートルレベルになると木はポプラか柳と前に書きましたが、草はどうでしょう?この時期、まだ春がきて間もない時期ですのでほんの数種類といったところでしょうか。でも肝心なもの、ありましたよ!写真の洞窟の前、石垣の隙間に生えている・・・この植物は何でしょう??漢方飲んでいる皆さんなら絶対知っています。そう、「麻黄(マオウ)」です!

葛根湯、葛根湯加川芎辛夷、麻黄附子細辛湯、小青竜湯、麻黄湯、防風通聖散、麻杏甘石湯、五積散・・・まだまだありますが、ミタクリに通う皆さんなら一度ならずとも聞いたこと、服用したことがあるのではないのでしょうか?



その漢方に入っている植物です。日本では自生しないので植物園以外では見かけませんが、乾燥した高地では当たり前のように、というか、一面これしか生えてない場所もありましたよ。現地の方は、枯れた麻黄を焚き火のタネに使うとか・・・雑草扱いですね(笑)。残念ながら私は麻黄の入った漢方を飲むと眠れなくなるので、生葉をちょっと噛んで苦味と渋みを味わって捨てました。



その後、ローマントンのアムチ(チベット医)宅を訪問し、私設博物館の見学をして薬草茶をいただきながらお話していると、なんと、ポカラでお会いしたアムチとご兄弟だったということがわかりました。不思議なご縁に感謝!壁には100種類以上の薬草が飾ってありましたがやはりここで採れる薬草には限りがあるのでいろんな場所から集めてくるのだとか。今度行くならもう少し暖かくて薬草が生えてくる時期に行きたいです。



薬の代わりと言ってはなんですが、菜種油のことを。ムスタンでは炒って搾った菜種油を食用に、炒らずにそのまま搾った菜種油を身体に塗るんですって。非常に乾燥した土地なので保湿の代わりでしょうか?ガイドさんは、「こちらは寒いでしょ?シャワー浴びたら寒いから菜種油を塗るんです。」と言っていて、ちょっと意味がわからなかったのですが、なんと、目の前で見てしまいました・・・宿の3歳の男子、たらいで体を洗われていたのですがその後で、確かに菜種油を全身に塗られていました。「ほら僕の言ったとおりでしょ?」とガイドさんの勝ち誇った声より、(私、そのたらい、パンツ洗濯するのに使ってたんですけど・・・)の心の声が勝ってしまいました・・・。菜種油は雑貨屋さんでペットボトルに入れて売っています。少量買ってきましたので試したい方はお声掛けくださいね。

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、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。
- 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)	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)	