

11月1日、皆さまのミタクリが鳳の商店街で産声を上げてから丸18年、19年目に入りました。私たちは、いつも皆さまの声に耳を傾けて医療に取り組んでいきたいと思っています。今後もよろしくお願いします。



毎年、この日を迎えると初心に戻れます。10月の第4土曜日のマルシェの日には「ああ、この日に診療機材を運び入れたんやなあ」と感慨に浸ります。また、あの日のころざしは今でも持ち続けているか？の自分自身への問いかけに、力強く「YES」と答え続けることができるように、日々皆さまに真摯に向き合っていきたいと強く思っています。ここまで支えて下さってる皆さまへの感謝をこめて・・・

【ニュース】

① 診療日の変更

11月・12月は、変更はありません。

年末年始のお休みは、12月29日(月)～1月4日(日)です。よろしくお願いします。

② 萩原朔太郎 晩秋 (昭和9年)

汽車は高架を走り行き 思ひは陽ひざしの影をさまよふ。
静かに心を顧みて 満たさるなきに驚けり。
巷ちまたに秋の夕日散り 舗道に車馬は行き交へども
わが人生は有りや無しや。
煤煙くもる裏街の 貧しき家の窓にさへ
斑黄葵むらきあふひの花は咲きたり。

③ インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ(再々掲)

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 ～気象病(気象の変動に伴う体調不良)と健康～】



(御堂筋 秋)

(御堂筋

ヨウは美しいですね。
御堂筋がパリのシャンゼリゼ通りを模して大きく変わりつつあります。歩行される方には概ね好評ですが、車を運転される方は「全く通りにくい」と文句たらたら・・・なかなか難しいですね。さて、この御堂筋はイチヨウ並木で有名です。この木々が黄染しますと秋の深まりを感じます。秋のイチ

1970年の万博の時、私はまだ中学生でしたが、イチヨウの青葉を葉(しおり)にすると本のシミを防ぐと言われ利用しました。また、イチヨウの葉は鴨の手に似ているために鴨脚(おうきやく)とも呼ばれます。イチヨウの実(の核)は、銀杏(ぎんなん)と呼ばれ、炒って食べるなどお料理に用いますが、痰を取り除いたり、消炎や酒毒を消す作用もあります。一方、子どもががたくさん食べると「疳(かん)が昂ぶる」といわれます。

気温が低くなるにつれて、健康な人でも交感神経が緊張し、甲状腺の働きも活発になって体温調節を調えます。副腎皮質の働きも盛んになり、新陳代謝は亢進し、外界の環境の変化に適応しようとします。気温が下がると皮膚の血管は収縮し、栄養の吸収が悪くなり、手足は冷たく、皮膚が荒れたりします。内臓へ血液が集まりやすくなるため、末梢へ行き渡りにくくなるわけですね。一般に、寒い季節には血圧が上昇し、心臓に負担がかかることとなります。ここで、衣服の小まめな調整が必要になってくるわけですね。

血圧が高めの方の中には、「高血圧には動物性の食品が悪い」と言って、魚や肉を食べない方がおられます。“確かにあなたが言うように”（カベ・ポスターのフレーズです）、動物性の脂質の摂り過ぎは血管に負担がかかりますが、タンパク質は十分に摂取する必要があります。魚や肉、様々な豆類も必要です。急激な寒さにさらされると、副腎皮質からアドレナリン（エピネフリン）、ノルアドレナリンが分泌され、血圧は急上昇して、怒りや必要以上の恐れ、悲しみなどの有害反応が起きます。「子どもは風の子」ですが、中高年の方、くれぐれもご注意を！こういった気象の変化は様々な粘膜、特に呼吸器の粘膜に異常を起こします。保湿には十分気をつけて下さい。

【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

高齢者は独居や高齢者世帯になると食生活が単調になり、交流や外出の減少も加わって低栄養に陥りやすくなります。低栄養はサルコペニアや骨量減少、免疫低下を招き、転倒・感染症・認知機能低下などを通じて寝たきりや死亡のリスクを高め、フレイル進行の要因ともなります。フレイル予防には「運動・栄養/口腔機能・社会参加」の3要素をバランスよく実践することが重要で、早期から低栄養を防ぐ食生活が鍵となります。

低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針

- ① 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
- ② 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ③ 魚と肉の摂取は1対1程度の割合にする
- ④ 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
- ⑤ 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
- ⑥ 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- ⑦ 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する
- ⑧ 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
- ⑨ 食材の調理法や保存法を習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ⑪ 味見してから調味料を使う
- ⑫ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ⑬ 会食の機会を豊富につくる
- ⑭ かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
- ⑮ 健康情報を積極的に取り入れる

普段から体重の変化やBMIなどにも注意し、栄養バランスの良い食事を摂るようにしましょう。高齢者では肥満よりも痩せすぎの方が、死亡率が高くなります。

（参考）

国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト

[International Journal of Obesity 2002 年 26 巻 529-537 ページ](#)



【欣子先生の診察室だより ～ Forever Young ～】

11月1日はミタクリの誕生日です。

前の病院からの患者さんとはもう長い付き合いです。「先生とは四半世紀付き合ってるんやで」と言われてほんと、ほんと！ 一番長い方で27年になりますね。私も肉体的には歳をとりました。

でも、先日、藤井風の回の「徹子の部屋」を見ていて（ちゃんと予約録画しましたよ！） 気づいたことがあります。いつものように生い立ちや最近の活躍の様子のお話から、リクエストで即興でピアノを弾く風に徹子さん「すごい♡」連発

そして・・

徹子さん 「藤井風さんは自炊なさってるんですってね。どんなもの作るの」

風 「納豆かき混ぜたりとか」

徹子さん 「まあ、それはできるのね？ ご飯はたく？」

風 「ご飯、炊きます（ドヤ顔）」

徹子さん 「じゃ、納豆かき混ぜて・・」

風 「キムチも入れます」

徹子さん 「キムチも入れるの？ すごい♡あとどんなもの食べるの？」

風 「お豆腐」（風さんはベジタリアンだからね）

徹子さん 「どうやって食べるのが好きなの？」

風 「揚げをトースターでチンしたり」

徹子さん 「自分でやるの？」

風 「やります！（ドヤ顔）」

・・・ついには

徹子さん 「今度ご飯食べいく？」

風 「行きたい」

徹子さん 「行きたい？ じゃあ行こう♡」（指切りマーク）

風 「行きましょう」

・・・いやもうね、すごいものを見た感じでした。ツッコミどころ満載の天上人の会話なんだけど、徹子さんが乙女のようにキラキラしていて・・徹子さん92歳ですよ！

その後 SNS に二人でご飯に行った写真があがっていました。BGM は風さんの

「Forever Young」・・私たちは永遠に若い 私たちは何度でも生まれ変わることができる だって毎日が君の誕生日だから・・（和訳）

好奇心と行動力が若さの秘訣ですよ！私も徹子さんを見習って、これからも好奇心に従って海外に行ったりやりたいことをやっていきますので笑、どうぞよろしくお願いします！（半分、三谷先生に向けて言ってます（笑））

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！ちょっとひと息ついていましたが、先月中旬よりコロナやインフルエンザ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、どうそおたずねください。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11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)	