

10月、勇壮な鳳のどんじりが終わると最高気温が30℃を下回ってきましたね。「とにかく食べましょう」から「腹八分目に〇〇いらす」の季節です。青い空、いっぱいおいしい空気を吸っていきましょう。



中秋の名月 10月6日

今年の「中秋の名月」は10月6日です。この「中秋の名月」とは、太陽太陰暦（旧暦：明治5年まで使われました）の8月15日に見える月のことで、十五夜の月とも呼ばれます。旧暦では1～3月を春、4～6月を夏、7～9月を秋、10～12月を冬とし、秋の真ん中にあたる8月15日を中秋とし、その日に見える月を「中秋の名月」として平安時代から愛でられるようになりました。ところで十五夜＝満月と思っておられますか？実は必ずしもそうではありません。新月から満月までの日数は変動し13.9～15.6日かかるので、旧暦15日とは合わないことが多くなります。10月6日の朝は曇り空でしたが、夜はスッキリ晴れ、少し肌寒かったですがつくしいお月様でしたね。

【ニュース】

① 診療日の変更

10月3日・4日は、鳳のどんじり祭のため休診
その他、変更はありません。

② 秋の詩

返照 閩港に入る 憂い来りて 誰か共に語らん
古道 人行 少なり 秋風 禾黍（かしよ）を動かす
「秋日」 耿漳（こうい）（734～没年不明）
この道や 行く人なしに 秋の暮 芭蕉 最晩年の句

③ インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ（再掲）

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。こちらから1日より開始します。

【ミタクリ歳時記 ～秋の味覚 納豆のこと～】



（大徳寺納豆）

秋の味覚といえば、柿をはじめとする様々な種類のくだもの、普段の食卓にはなくなったマツタケ、今年は豊漁のようですが、それでも日常食とはなっていないサンマが代表でしょう。そこで今回強調させていただきたい食材は、「納豆」です。「えーっ、イヤやなあ」関西の方は苦手な方が多いと聞いてますが、皆さんはいかがですか？この季節は「納豆」がおいしくなります。大豆を水に浸してやわらかく煮たものを稲わらに包んで一昼夜、温室（40～50℃）に入れておきますと納豆菌の働きによって発酵（醗酵）が起こり、あのように糸を引くようになります。大豆を煮ただけの煮豆は、いわゆる消化の良いものではありませんが、納豆は消化に良

良いだけでなく、他の食物の消化も助け、栄養学的にも価値の高いものです。お寺の台所のことを納所（なっしょ）と呼ばれますが、僧家の台所で作られていたため納豆と名づけられたといわれています（諸説あるようです）。

納豆には消化を助けるだけではなく、食欲を高め、解毒作用があります。漢方では、納豆の干したものを香鼓（こうし）といって、消炎、解熱、健胃剤として用い、イライラ感が強く、胸の奥がつまったように感じる方にはクチナシの実と共に煎じて飲んでいただきます。このように鎮静作用もあるわけです。

京都の天龍寺や大徳寺などの禅寺でつくられている寺納豆は「鼓（し）」と呼ばれるもので、麴（こうじ）によって発酵（醗酵）したものをさらに塩水につけておき、その後乾燥させたものです。相当塩辛いですね。大体一年は持つよ

うです。日常の「糸引き納豆」は、言わばこの寺納豆のインスタント食品といってもいいでしょう。京都で育まれた寺納豆ですが、その後簡単に栄養価の高い糸引き納豆として江戸を中心とした関東で広まったことは「食物と社会」を考える立場で興味深いものがあります。

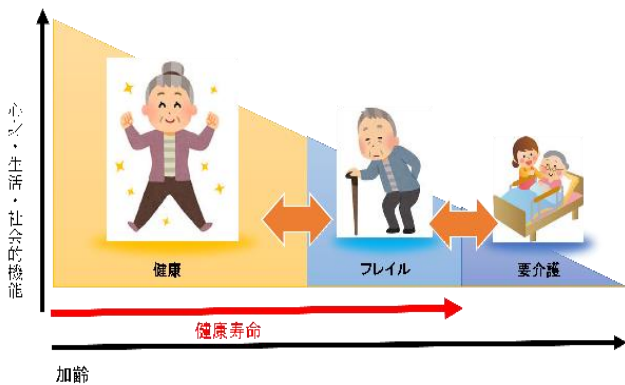
納豆の食べ方は、醤油だけでかき混ぜて食べるのもおいしいものですが、好みに応じてカラシ、葱（ねぎ）、青のり、大根おろし、卵黄などを混ぜるとまた格別です。

みそ汁に大根やゴボウ、人参、豆腐等を入れて煮たものに、すりつぶした納豆を加えたものもおいしいものです。青空が広がるさわやかな秋は食欲をそそります。豊富な食材が出回りますが、腹八分目を忘れず、栄養豊富な納豆をしっかり食べて下さいね。

【こんにちは！フットケア外来です 学会で発表しました！】 看護師・蔭西訓子（文責） 泉谷めぐみ

私（蔭西訓子）は、9月14～15日に在宅ケア学会という訪問看護や地域看護に関わる方が多く集う学会に参加、発表の機会をいただきました。「足のむくみとフレイルとの関連」について、昨年、当院で調査をさせていただいた結果を提示いたしました。その他、睡眠や食事、難聴などとフレイルとの関連と多くの発表があり、超高齢社会において健康寿命の延伸が課題である昨今、自分で予防できることは積極的に取り入れる姿勢が自分らしく、いきいきと日常生活を送れることになることを実感いたしました。

また少しずつ、ミタクリ新聞でご紹介できればと思います。



学会場



発表風景

【欣子先生の診察室だより ～背守り（せまもり）」こどもの魔除け～】

9月2週目ぐらいから調子の悪い方が増えています。原因の多くは冷たいものの食べ過ぎ飲み過ぎ！もう身体は十分に秋なのに、内臓を冷やしすぎてお腹を壊したりめまいを起こしたり・・・10月とはいえまだ暑い日がありますが、冬の入り口ですから口に入れるものを温かくして過ごしてくださいね。11月7日はなんと「立冬」ですよ！！

#####

さて、「背守り」ってご存知ですか？私は恥ずかしながら今まで知りませんでした。着物の背中に刺繍をしたり紐をくっつけたりするこどもの魔除け、お守りです。鎌倉時代ぐらいから昭和の戦前ぐらいまで、日常的に着物を着ていた時代、こどもの着物は横幅が狭いので背中に縫い目がないのですが、魔を防ぐとされる縫い目をわざわざ施して魔除けとする風習があったのです。

戦前の乳児死亡率は出生1000人あたり約100-150人。令和の乳児死亡率が1000人あたり約2人以下ですから、生まれてきたこどもが健康に育つのが当たり前ではなかった時代です。親は子が健やかに育つことを祈りながらひと針ひと針縫い進めたのでしょう。紋様も色々で、菱形から松葉、ざくろなど縁起の良い紋様から、紐を縫いつけたもの（井戸に落ちた時に神様が引っ張り上げてくれるんですって！）、明治以降は装飾性の高いものになっていくようです。

そういえば、イスラム圏でもこどもは「子宝」ですからは妬みの対象になるので、目の形をした「ナザール」という魔除けをつけていましたし、チベットでも同様の考えからこどもの魔除けがあるそうです。そのあたりは万国共通なんでしょうね。

11月に宇陀で、背守りのイベントを企画しています。こういう昔の人々が受け継いできた魔除け、お守り、祈りというのは、医療が不十分だった時代や場所で必要とされた医療の原点とも言えるものなので、今その現代的意味を問い直したいと思っています。

宇陀在住ダーニング作家の鈴木理佳さんに背守りの紋様の意味を紐解いていただいて実際にシャツや布に縫ってみるというワークと、私も大正時代の宇陀の周産期の興味深い風習や世界のこどもの魔除けのお話をしますので、現在ワクワクしながらスライド作成中です。秋の宇陀で、男性でも縫い物初心者でも、子や孫のそして自分の健康を祈りながら手仕事してみませんか？（チラシは待合室に置きますね）



第6回 医療の原点講座
「背守り」を知る、縫う

日時：2025年11月16日（日）10時～16時
場所：宇陀市大宇陀野依677「オーガニックスペースメグリバ」
参加費：9500円（講座一式、カフェequoお弁当、季節の菓子＆お茶）
定員：10人

当日のお話とワークの内容

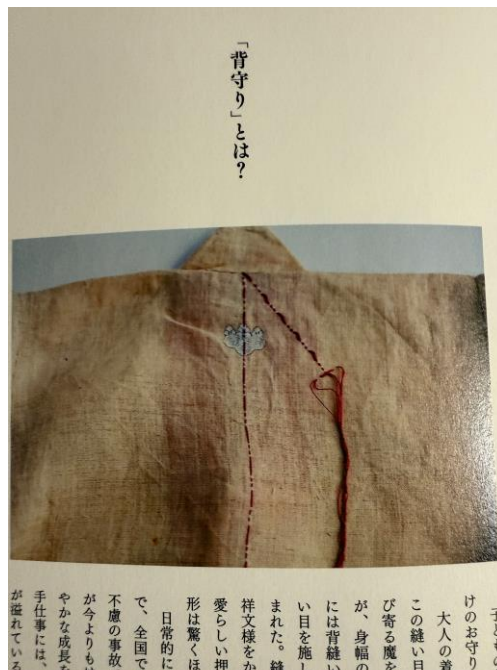
- ・「出産育児の古今東西と背中の意味」 医食農ラボ 興欣子（医師）
- ・「伝統模様に着められた意味」のお話と背守り刺繍づくりの練習と実践
大宇陀ちくちく所 鈴木理佳（ダーニング作家）

第2の皮膚である衣服。人々は染織、刺繍に想いを込め大切な命を守ろうとしてきました。「背守り」はこどもの着物の背中に魔除けやお守りとして母親が刺繍を施したものです。戦前まで何百年も受け継がれ、その形や色は縫い手の個性に溢れています。今回は祈りやおまじないとしての背守りの歴史や意味を知った上で、医療や民族的な視点を加えて今を生きる背守りを作ってみましょう。

お申し込みは080-6465-5449 賢（タツミ）まで。
ショートメールでお名前と連絡先をお知らせください。
24時間以内に返信がなければお手数ですが電話でご連絡ください。

イベント詳細は大宇陀ちくちく所HPまたはInstagramにて

主催 医食農ラボ



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10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)	