

師走に入りました。夏が長かったせいか、日々の寒気がこたえます。気温の数値の推移よりも、皆さんの体感を大事に、暖房器具の点検と点火は早い目に、また服装も季節を先取りして暖かく過ごしましょう。



師走に入ると、何かと気忙しいですね。なんでかなあ？ おそらく、皆さんは毎日忙しく暮らしておられるわけですから、お掃除や片づけなどつい後回しにしていたことをこの一か月でやってしまおう！と思っておられるのではないのでしょうか。でもね、例年今月が特に暇ということはありません。むしろ、いつもの月よりもやらないといけないことが多いのではないですか。「すっきりして気持ちよく正月を迎えたい」のはわかりますが、身体に気をつけて元気に新年を迎えられてこそ、ですよ。

【ニュース】

① 診療日の変更

12月の変更はありません。

年末年始のお休みは、**12月28日(日)～1月4日(日)**です。よろしくお願いします。

② インフル・コロナワクチン予防接種のお知らせ(再掲)

2025年度の接種方針(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。

＊なお、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。

③ 禁煙外来再スタート予定です(現在準備を進めています)

禁煙外来に使われるチャンピックスというお薬は、2021年6月から諸事情により出荷停止状態でした。製造販売をするファイザーは、この間、製造方法などの変更を行い、厚生労働省と独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)の承認を得て**2025年10月30日より出荷を再開**することになりました。禁煙を希望されておられる方々にはずいぶんお待たせすることになりましたが、改めて禁煙外来再開については詳細が決まり次第、まずミタクリHP(ホームページ)でご連絡させていただきます。準備に少しお時間をいただきますが、よろしくお願いします。

【ミタクリ歳時記 ～仲間と囲む鍋について～】



暑い夏には辟易されていたことと思いますが、やはり冬将軍はやって来ますね。寒くなってきましたと「鍋」が恋しくなります。鍋ものは、栄養学的にすばらしく、また庶民性があります。すきやき、チリなべ、水だし、魚すき、チャンコ、ボタンなべなど枚挙に暇がありません。うした鍋ものは、江戸中期以後のものですが、季節の材料が見事に生かされています。囲炉裏を囲んで、一家団らんの中で食べる生活の中から生まれたものです。またお膳で食べる習慣が食卓の出現によってテーブルを囲んで食べる形式となってから生まれた料理という考え方もあります。

冬は陰気が強く、活動性が低下して「静的」になります。そこで食物によって陽気を与えることが健康につながります。陽性の食物とは、熱を加えた食物のことです。動物性食品は基本的に陽気が強く、体を温める力が強いといわれます。魚すきでは、魚肉エキスが野菜のなかに入りますから、陰性の野菜も陽性に変わります。また塩分をきかすことで食物は陽性に向かいます。古書に「春は酸味、夏は苦味、秋に辛味、冬は塩味よし」といわれるように、冬の寒気に対応するには、日本人にとって塩分は必要だったのでしょう。そして料理は「甘(かん)を以て調和する」とあります。甘は「あまい」でなく「うまい」です。季節の変化にあわせて「うまい」味を食べることは、何よりの健康法です。

鍋を囲みながら、材料が煮えてくるのを仲間と語り合いながら待つ気分は楽しいものです。「生命は食」、食養生が見直されています。食物療法は本来、これを食べてはダメという「制限」を設けることではなく、楽しく食事をする、つまり「生きがい」につながります。鍋料理は、それぞれの材料の協力作用によって、全く新しい「味」をつくり出します。私は「味」の持つ意義は漢方の煎じ薬の薬効に似ていると考えます。この冬、おいしい家庭の「味」をつくってください。

㊦聴こえ（加齢性難聴）とフレイル㊦

加齢性難聴とは、年齢を重ねることで徐々に進行する聴力低下のことを指します。

一般的に 40 歳代から聴力が低下する傾向があるとされており、65 歳を超えると、聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75 歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じているとも言われています。

耳の健康チェック ☒

これらの項目が当てはまると一度受診してみた方が良いかも！？
簡単にチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/>	話し声をはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
<input type="checkbox"/>	相手の言ったことを推測で判断することがある
<input type="checkbox"/>	話し声が大きいと言われる
<input type="checkbox"/>	家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
<input type="checkbox"/>	集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
<input type="checkbox"/>	後ろから呼びかけられると気づかないことがある
<input type="checkbox"/>	車の接近に全く気がつかないことがある
<input type="checkbox"/>	電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
<input type="checkbox"/>	時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
<input type="checkbox"/>	音の方向感がわかりにくくなる
<input type="checkbox"/>	耳が詰まったような感覚が抜けない
<input type="checkbox"/>	「フーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く
<input type="checkbox"/>	音が割れたようにカシャカシャ聞こえる

㊦難聴になるとこのような影響があるといわれています。

- ① 危険察知能力が低下する
- ② 社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある
- ③ 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる
- ④ 自信がなくなる
- ⑤ 認知機能に影響をもたらす可能性もある

㊦加齢性難聴は予防できます。

- ・耳に優しい生活を心がける
- ・大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直してみる
- ・生活習慣病の管理・栄養バランスがとれた食事をとる
- ・適度な運動をする
- ・規則正しい睡眠をとる

⑨聞こえにくくても、小さな心がけで「聞こえにくさ」による社会的孤立を無くすことができます。

- ・ゆっくり、言葉をはっきりと話す。
- ・正面から、口の動きを見せて話す。
- ・聞き取りやすい言葉に言い換える。
- ・4…「し」→「よん」 7…「しち」→「なな」 20 日…「はつか」→「にじゅうにち」
- ・テレビを消して話をするなど、聞きやすい環境を心がける。

引用：厚生労働省 閲覧日 2025 年 11 月 17 日：

【欣子先生の診察室だより ～ダイアベティス？？？～】



毎年 11 月 14 日は糖尿病デイ。糖尿病への理解を深めるために世界中で様々な取り組みが行われます。通天閣がブルーにライトアップされたのを覚えている方もいるでしょう。その「糖尿病」という馴染みの深い病名を英語名に基づく「ダイアベティス」という名称に変えようという提案が日本糖尿病協会と日本糖尿病学会によって 2023 年からなされています。まだ提言の段階ですが、今年の「糖尿病デイ」は「ダイアベティス デイ」に変わっていました。

「ダイアベティス」は紀元 2 世紀のトルコで生まれた言葉で「ものがスーッと通り過ぎていくこと（食べても吸収されないということ）」を指していて、尿や糖という意味は含まれていません。西洋ではそれをずっと使ってきました。日本では 10 世紀頃の平安時代には「消渴（しょうかち）」と呼ばれていました。「渴（喉が渴く）」と食欲があるのに「消（痩せる）」という症状に基づいた病名です。書物に残る最初の

患者は藤原道長です。紫式部の大河ドラマ“光る君へ”でも藤原道長が最後目が見えなくなっていく様子が描かれていましたね。その後、1907 年に「糖尿病」に統一されました。この当時の検査で判明した「尿に糖が含まれていること」を指し示す名称だったわけですが時代が進むとそれだけではないこともわかってきました。大きく言って 1 型と 2 型の 2 つのタイプがあり、原因も異なります。1 型は体質とウィルス感染などの環境因子が重なって膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンの絶対的欠乏が起きることで発症します。若い方の発症がよく知られ、中年年になってからでもかかり得ます。2 型は膵臓のβ細胞からのインスリンが出にくいという遺伝的素因や体質があった上で、肥満などの環境因子が引き金となり発症します。2 型は「食べ過ぎや運動不足のせいだ」などと思われがちですが、それだけではないのです。

昔は糖尿病に罹ったら透析・足の切断・目が見えなくなるなどの合併症も多かったのですが、現在は治療も随分進歩しており、初期からきちんと治療を受けていれば多くは普通の人と同じ寿命をまっとうできるようになっています。

また糖の名前や食べ過ぎを想起させる排泄（はいせつ）物の名前がつくのも心理的負担になります。ある調査では、「自分が糖尿病」だと誰にでも公表している患者さんは大体 3 割、人を選んで告げている人は 4 割、誰に

も明かしていない患者さんは3割もいることがわかりました。「糖尿病」という病名は昔の暗いイメージが残っており、患者への偏見・差別をなくそうと、「ダイアベティス」という世界的に使われている病名への呼称変更の動きが始まったと言うわけです。まだまだいつからこの病名に変更すると決まったわけではありませんが、近い将来変わっていきます。

「痴呆」から「認知症」に呼称変更したのは2005年です。その時には慣れるかなあと思うぐらい違和感があったものですが、今となったらもう「痴呆」という言葉さえ出てこないぐらい「認知症」という言葉が定着しました。

そのうち「糖尿病」という言葉が出てこない時代が来るのです。まずは医療者から変わらないと・・・ですが慣れるかなあ？

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、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。詳細は、どうぞおたずねください。

【外来担当医一覧 2025年12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)	