

暦は2月、一年で最も寒い時期を迎えました。日本各地から大雪の便りが届きます。その中で行われる衆議院議員選挙、投票日は8日です。慌ただしい選挙ですが、皆さんの貴重な一票をしっかりと投じてくださいね。



1月の中旬ごろから、寒中見舞いが届くようになりました。私も、住所変更ができていなかったりして年賀状をお出ししたものの「宛先不明」で戻ってきた方々にお送りしますが、立春（今年は2月4日）までには出しておく必要があり少々焦りました。今年は「年賀状じまい」をされた方も多くおられましたので、再度住所録にその旨を記載しつつふと考えました。あれ？ちょっと待てよ・・・年賀状じまいをされた方々にお送りするのはマナー違反なのかな？年賀状をいただかないことは理解したけど、私の方からお出しするのは問題ないんじゃないかな？皆さん、どう思われますか？

### 【ニュース】

#### ① 診療日の変更

2月の変更は次の通りです。

2月17日（火）～21日（土） 三谷外来 休診  
（代診はありません）

#### ② インフルエンザ予防接種

助成は、1月31日で終了しました。現在、インフルエンザのB型が流行ってきました。自費のワクチン接種は可能ですので、お申し込み下さい。



### 李白 秋浦（しゅうほ）の歌

白髪三千丈（はくはつさんぜんじょう）  
701年- 762年中国の盛唐の時代の詩人

白髪（はくはつ） 三千丈  
愁ひに縁って 箇（か）くの似く長し  
知らず 明鏡の裏  
何れの処よりか 秋霜を得たる

李白は自分の身に訪れた「老い」を明るくユーモラスに表現し、シヨックも嘆きも吹き飛ばしています（井波律子 岩波書店）

### 【ミタクリ聴診器 ～医者知識～】



毎日の診察で私たちは皆さんの胸の音を聴診器で聞いています。最近は、循環器や呼吸器の医師でも聴診器を使わないことが多くなっていますが、私は、聴診器で心音や呼吸音を聞く行為はとても大切なことと考えています。さて、聴診器は耳で聞くと思われていますが、実際はアタマで聞いているのです。正しい知識があって、はじめて正確な診断ができます。

論語に、「知者は惑（まど）わず、仁者は憂（うれ）えず、勇者はおそれず」とありますように、正しい知識を持つことは生きていくために最も大切なことです。知と智は元々は同じ意味であり、「知は明なり」とか「知は材なり」といわれます。「材」は使いものになる立派な「木」を意味し、真っ直ぐな木から条理を正す、という意味に変わります。正しい知識を持って行動してこそ、実りある成果を得ることができる、といわれるわけです。

もっとも老子のように「よく知ってる人は余りしゃべらないが、よくしゃべる人は知っていない」と逆説的にいう人もいます。それは、ことばを使うひとの思想、考え方によって、同じことばが異なった内容を持つてくる場合がありますね。どういう立場で、この「ことば」を使っているのか注意することが大切です。英語で「知る」は「know」ですが、語源的には「cnawan」であり、「・・・ができる」の「can」と同じ起源です。「知る」ことは「・・・ができる」という実践的な意味がありますね。

臨床医が病態を知ること、つまり診断することは、治療に直結してこそ生きてくるものです。例え現段階で有効と考えられるくすりがなくても、「治療」に結びつかない診断はありません。「医療は病人さんのためにあるのであ

て、医者のためにあるわけではない」ことは明らかです。しかし、「医者の要求（簡便さ）のために医療が細分化されている」という指摘は否定できません。人々のしあわせのためには、効率を追求するシステム作りではなく、「自由と平和」をベースにしてこそでしょう。それだけに、正しい知識を持って病む方々の側に立ち、必死になって努力して疾病と闘っていく医療を皆さんと創り上げていきたいと考えています。

【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

## 睡眠とフレイル

一般的に、高齢者になると睡眠時間が短くなると思われがちですが、「国民健康・栄養調査」の平成 29 年(2017 年)の結果によると、「睡眠が十分取れているか」という問いに対して、「あまり取れていない」または「まったく取れていない」と回答した人の割合が男性、女性ともに 40 歳代がもっとも多いという結果になりました<sup>1)</sup>。60 歳を超えると、7 時間～8 時間、あるいは 8 時間～9 時間の睡眠時間を確保している人の割合が少し高くなり、30 歳代～50 歳代の働き盛りの世代と比較すると、十分な睡眠が取れているように見える高齢者の世代ですが、実は睡眠にも加齢による変化があります。

睡眠による加齢の変化には、以下のようなものがあります。

- ・ なかなか寝付けない
- ・ 深く眠る時間が短くなる
- ・ 就寝時間と起床時間が早くなる
- ・ 何度も起きてしまい長く眠れない
- ・ 昼寝をしてしまい夜眠れない

また、不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群などの睡眠障害を持つ人が増え、中年以前の年代と比較すると、有病率が高いといわれています<sup>2)</sup>。中でも睡眠時無呼吸症候群は、若年層でのそれとは違い、肥満傾向にならない、夜間のいびきが小さい、昼間の眠気に気付きにくいなどといった特徴があり、見過ごされがちであるとされています。睡眠の質の低下は、フレイルにとっても負の影響を及ぼすことが考えられます。睡眠の質が低下すると、睡眠で心身ともに休息できたという感覚が低く、日中の疲労感が取れずに活動量が減少していくことが考えられます。日中の活動量が少なくなると、フレイルのリスクも高くなり、夜の眠気を感じにくくなり、寝つきが悪くなるなど、さらなる睡眠不足や睡眠の質の低下を招いてしまうという悪循環に陥ってしまいます。睡眠について当てはまる方はご相談下さい。

1) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」2017 年

2) 三島和夫:高齢者の睡眠と睡眠障害. 保健医療科学 2015;64(1):27-32

## 【欣子先生の診察室だより ～「大地の再生」と古民家こるら～】



昨年「大地の再生」という環境再生方法を学んでいます。

「大地の再生」とは、造園技術者の矢野智徳氏が提唱する、環境再生の方法論です。「私たち人間は、利便性の高い暮らしを求めて、森を支える自然地形を壊し、生きものの拠り所であった大地を傷めてきました。人工的に地形を変えることは、水脈と土中の空気の流れを変え、植物層を変え、やがては周囲の気候さえ変えてしまいます。特に水脈は大地の要であり、分断されてしまうと様々な環境破壊を起こします。そこで私たちは、依頼のあった地域に赴いて分断された水脈・地脈をつなぎ直し、その土地の自然と人間の共存を目指す環境再生施工を行っています。」（ホームページより）

空気の流れや水の流れが澱んでしまうと土が濃んでくるといいます。例えば宇陀の庭にとっても大きな枝垂桜があるのですが、昔、斜面が崩れてその出た土を桜の根元に積んでから元気がなくなったと地域の人に聞きました。本来そういう時には土を積む間に藁を挟んで根っこが息をしやすいようにしないとイケなかったらしいのです。なので大地の治療は点穴という穴を掘って炭と竹を刺して空気を通します。

また、コンクリートのU字溝が水と空気を遮断していると判断したらドリルで穴を開けます。

えー、穴開けるの？と最初は驚いたのですが、「水は空気がないと巡らない」という理屈は東洋医学を学んでいると理解ができたので、迷わず割ってみましたら澱んでいた臭いが消えました。水脈は体で言うと血管、リンパ管、でも気が巡らないと体がむくんだり、肩が凝ったり水滞・瘀血といった病態を引き起こしてしまいます。大地と身体は一緒なんです。じゃあ家も一緒？

シロアリが出たり、水はけが悪くてカビが生えたりするのは、土地自体の水はけの悪さ、空気の流れの悪さなのですね。

宇陀の古民家も家より周囲の土地が高いことで水が抜けない、周りをコンクリートで囲っていることで空気の流れが遮断されていること（隙間から羽蟻の大群が出てくるのを見たんですよね）を指摘されました。

そしてあれよあれよと言う間に年末から大地の再生の手法を学んだ皆さんが集結して、うちの古民家をワークショップ形式で修復していくことになりました。「循環」をテーマに、大地が呼吸できるように周囲の環境も一体で、できるだけ昔からのやり方で、その辺にあるものをできるだけ利用して。そして名前を「古民家こるら」と名付けました。こるら＝コルラはチベット語で（聖地を）廻る、巡礼することを指すのですが同時に循環すること、存在自体を指します。

宇陀を通して私自身、いろいろな面白い人に巡り合うことができ人生が豊かになりました。これから始まる古民家再生を通して、周囲の環境を巡らすことはもちろんですがヒトやモノも巡らせて「巡りの良い身体作り」も提案していきます。「大地の再生」や古民家再生に興味がある、DIYの腕を上げたい、そのうち自分もセルフビルドの家を建てたい、面白い人に会いたい方などはこれからのイベントに注目してください。あ、それから森の再生も始まりましたよ！こちらは次回のミタクリ通信で！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 2026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、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 2026年2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)	