



三谷ファミリークリニック

ミタクリ通信 ~2026年3月号~

2026年3月1日

発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

発行人 / 三谷 和男・巽 欣子

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

弥生 3 月、世の中は少しずつ春めいてきました。進学、就職、出会いと別れの季節ですね。寒暖の差が大きく、体調を整えるのが非常に難しい季節ですが、よく食べ、早く寝てしっかり維持していきましょう。春場所も始まりますよ（8日が初日）。

さくらのつぼみの変化



ウェザー・ニュースより

♪さくらさくら いま咲き誇る 刹那(せつな)に散りゆく運命(さだめ)と知って♪ 昨日まで当たり前で過ぎてきた友人がそれぞれの道に行く、3月はどこか切ない感じが記憶に残ってますね。この年齢になると、友人関係がいかに大切かがわかります。高校を卒業してすでに50年！私は大学時代、関西を離れていたのですが、今から思えば一瞬のことだったのかもしれない。衆院選の結果について3時間4時間しゃべっていると「お前、変わらんなあ」と言われます。一方、同期の子ども（孫じゃないですよ）がまだ1歳と聞くと、ええっ？子どもが20歳になったらお前90歳やん！！と大盛り上がり。いずれにしても、長生きしましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

3月の診療日の変更はありません。

② ミタクリ紀行

先月はエジプトの薬草と歴史を学ぶ機会を得ましたので、皆さまにお伝えしたいと思います。ただ、その後アメリカとイスラエルが共同でイランを攻撃し、その報復としてイランも反撃に転じています。私自身、ギリギリで帰国できて良かったと思いますが、広く学ぶためにも平和でないといけないことを実感しています。



袁枚（えんばい）（1749年清朝）

宜しく 読むべく 宜しく 做うべからず

我れ道（おも）う 古人の文

宜しく読むべく 宜しく做（なら）うべからず

読めば則ち 彼を將（もつ）て来たらしめ

做えば 乃ち 我を以（もつ）て 往く

面異なりて 斯（すなわ）ち人と為（な）り

心異なりて 斯ち文と為る

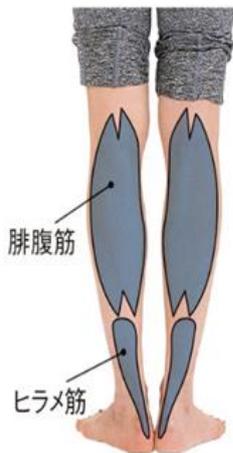
横空（おうくう） 一赤幟（いちせきし）

始めて 吾が軍を張るに足る

（井波律子 岩波書店）

【フットケア外来 「ふくらはぎ」のおはなし ~その1~ 文責：蔭西訓子、泉谷めぐみ】

ふくらはぎの役割は、「第2の心臓」とも呼ばれ、足の血液を心臓へ送り出すポンプ機能（筋ポンプ作用）を担い、血行促進やむくみ・冷え性予防に不可欠です。また歩く、走る・跳ぶなどの運動の推進力を生み出し、姿勢の維持やバランスを取るなど、日常生活やスポーツにおいて全身の動きをサポートする重要な筋肉です。



【主な役割】

1. 血液循環の促進(第2の心臓)

・筋肉が収縮・弛緩することで、足に溜まった血液を心臓へ押し戻すポンプの役割を果たします。

・この働きで血流が良くなり、むくみや冷え性の改善・予防につながります。

2. 運動時の推進力とサポート

・歩行、走行、ジャンプなどの動作でかかとを上げ、前に進む力を生み出します。

・特に瞬発的な動き(ダッシュ、ジャンプ)や持久力(歩行)に関与し、下半身の動きを支えます。

3. 姿勢の維持とバランス

・直立姿勢の維持や坂道を下る際のブレーキ役(転倒予防)としても機能し、体のバランスを保ちます。

4. 足首の安定

・足首曲げ伸ばしに関わり、足首の安定性や土踏まずの形成にも寄与し、捻挫や転倒の予防にもつながります。

ふくらはぎの筋力が低下すると、足が疲れやすくなり歩行速度が低下したり、つまずき易くなったり、立ち上がるときにふらついたり転倒のリスクが上昇します。

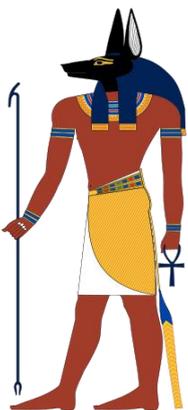
【ミタクリ紀行文 ～エジプトの薬草～】



皆さん、先月はお休みをいただきドイツのハーブ研究者とともにカイロ、ルクソールでエジプトの薬草を学ぶことができましたので、ご報告させていただきます。

さて、その前に・・・古代エジプト文明は、紀元前 3000 年頃から約 3000 年にわたり、ナイル川流域の肥沃な土地で繁栄した巨大文明です。いかがですか、これまで 3000 年も続いた国家があったのでしょうか。なぜここまで長期間続いたのか、の掘り下げは、名古屋大学の河江肖剰先生はじめご専門の研究者に譲るとして、エジプトの歴史を少し概観してみましょう。

エジプトは、「ナイルのたまもの」と称され、ファラオ（王）による統一国家、ピラミッドなどの巨大建築、象形文字（ヒエログリフ）、太陽暦、ミイラ信仰などの独自の高度な文化を発展させました。特に、ファラオは神の化身とされ、死後も霊魂が生き続けるという信仰から、ミイラ（合理的に生体を処理する方法が完成されていました）として保存されたわけです。死後の永遠の生命を願って行われたミイラ作りは、冥界の支配者であるオシリス神や、ミイラ作りの神であるアヌビス神が有名です。ではなぜ、ミイラにされたのか、それは、「死後、魂が戻る場所として肉体を永遠に保存する」必要があったからです。肉体が残っていれば、来世で復活して楽園（イアルの野）で生前と同じ生活ができると信じられていました。しかし、有名なギザの三大ピラミッド（古王国時代、つまり紀元前 2600 年頃のクフ王、カフラー王、メンカウラー王）からは、石棺は見つかったもののミイラは見つかっていません。現在、ファラオのミイラは紀元前 1550 年頃からの新王国時代（主に王家の谷に埋葬されていた）のものが、エジプト国立文明博物館（NMEC）（カイロのフスタート地区、2021 年 4 月オープン）にエジプト考古学博物館から移設された 22 体のファラオのミイラが地下の「王家のミイラホール」で公開されています。長期にわたり統治したラムセス二世のミイラは、風格すら感じました。なお、2025 年 11 月 1 日にオープンした「大エジプト博物館」は、ツタンカーメンのマスクはじめ数々の秘宝が整理されて展示され、エジプトの歴史の深みを一層流暢に語りかけています。



アヌビス神



ミイラを作るアヌビス神



中央が冥界の神 オシリス神

エジプトは、紀元前 1700 年頃にはすでに約 700 種類のハーブ（薬草）の栽培記録が残されているなど、ハーブ療法発祥の地の一つとして知られています。新王国時代、第十八王朝期（紀元前 1550 年ごろ～）は、エジプトの貿易量が増大し、国力が著しく伸びた時代でした。文学・芸術・絵画及び彫刻が栄え、またこのとき香料についての知識も非常に深まりました。ここから続く約 1500 年の間に、エジプトでは香料や芳香物質の医療上の知識と、香膏と油の製造について十分な知識をもっていたと考えられます。太陽神「ラー」の都、ヘリオポリスでは、日の出には「樹脂」が、正午には没薬が、また日没時には「クピ」（または「キピ」）と呼ばれる 16 種の成分を混合したものが一日に 3 度、香として炊かれました。

現代でも、古代からの知恵を受け継いだ多くの薬草が日常的に使われています。特に「Al-Attar」と呼ばれる伝統的な薬草販売店は、今もエジプト各地のバザール（市場）に存在し、人々の健康を支えています（ただ、指導者なしで行くのは NG です）。

【代表的な薬草と効能】

アニス (Anisum)

古代エジプトで非常に珍重されたハーブです。

効能：消化促進、駆風作用（胃腸のガス排出）、咳止め、リラックス効果などが挙げられます。



モロヘイヤ (Moroheiya)

「王様の野菜」と呼ばれ、古代エジプトの王が病を治すためにスープにして飲んだという伝説があります。



カモミール (Chamomile)

古代から薬用として愛されてきたハーブで、リラックス効果や抗炎症作用が期待されています。



フランキンセンス (乳香)

古代エジプトでは神に捧げる供物として、また香料や薬用としても使用されました。



【生活・儀式に根ざした植物】

ロータス (睡蓮)

エジプトの国花であり、太陽神の象徴とされてきました。

香水や儀式用の花束として使われ、古代の壁画にも多く描かれています。



パピルス (Papyrus)

文字を書くための紙の原料として有名ですが、かつては船や宗教儀式にも使われたエジプト文明の象徴的な植物です。



ベニバナ (Safflower)

染料としてだけでなく、古くから薬用としても活用されてきた記録があります。



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、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 2026年3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)	