



三谷ファミリークリニック

# ミタクリ通信 ~2026年5月号~

2026年5月1日

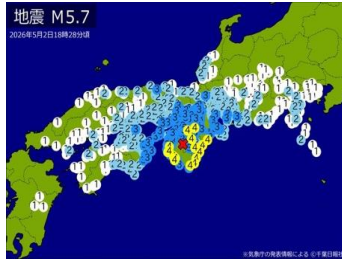
発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

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

風薫る五月、ゴールデンウィークの期間こそ春のあらしが吹き荒れてますが、この季節は全般的には高気圧におおわれて、さわやかな気候が予想されます。さあ、ワクワクする予定をいくつも立てていきましょう。



TBS NEWS より



そなえよつねに  
ボーイスカウト

## 【ニュース】

### 診療日の変更

5月の診療日の変更はありません。

6月の診療日の変更

12日(金曜日)～13日(土曜日)

三谷休診 代診はありません

22日(月曜日)～7月6日(月曜日)

巽休診 代診の日程 6月22日(月

曜日)、7月2日(木曜日)、6日(月曜日)

いずれも三谷が務めます

5月1日22時ごろ、栃木県宇都宮市で突風により屋根やカーポートの一部が飛ばされ、塀が崩れるなどの被害が相次ぎました。また、同じ時間帯に1キロあまり離れた宇都宮市雀の宮の住宅でも屋根の瓦が飛ばされる被害がありました。栃木県全域には午後8時13分に竜巻注意情報が発表されていました。翌5月2日18時28分頃、奈良県を震源とする地震がありました。最大震度4、地震の規模マグニチュード(M)は5.7、震源の深さは約70kmで、大阪南でも結構な揺れを感じました。このように、列島全体は常に災害と背中合わせです。

私は、小学校・中学校とボーイスカウトに入っていました(堺第4団)。小学校5年まではカブスカウトでしたからモットーは可愛く「いつも元気！」でしたが、6年生から中学生にかけてのボーイスカウト時代は「そなえよつねに(Be Prepared)」でした。平時における「そなえよつねに」、それは火災や風水害、交通事故や震災など様々な災害、急病の方に接する場面への備えがそうでしょう。こういった機会は、いつでも、どこにでもあるわけですが、そういう機会を見逃さないように、常に観察力を備えておくようにと指導されました(スカウティング誌「明確なる信仰を持つことを奨励する方法の研究」(中村知))。

【フットケア外来より ～月曜日：9：00～16：00 水曜日9：00～12：00 (予約制：1件あたり約30分)～  
文責：蔭西訓子、泉谷めぐみ】

フットケア外来では、「足が痛くて歩くのがつらい」「爪が切れない・見えない」などのお悩みに対応しております。

また、靴紐の結び方や、どんな靴や靴下がいいのかな?などのご相談だけでも大歓迎です。

いまの足に対する気遣いが将来の歩く力になります。ぜひご利用ください👣

## ■爪のトラブル



## ■タコ、魚の目



## ■かかとのがさがさ



### 【ミタクリ健康講座 ～目に青葉・・・～】



御堂筋のイチョウ

5月1日、メーデーの頃になると御堂筋のイチョウは最もうつくしくなります。春が深まるにつれて、若葉は見る間に大きく広がり、そのみどりいろを増し、むせかえるような青葉の季節を迎えます。今年のGWの天候は春のあらしが吹き荒れるようですが、例年は日本全体を帯状の高気圧がすっぽりつつみ、晴天の日が多くなります。

お出かけするには絶好のシーズンですが、様々な刺激に対して（決してPM2.5や黄砂のことを指してるわけではありませんよ）身体が順応しにくい方は、青葉の香りが強い刺激となって体調を崩すこともあります。「心身症」的な症状の方、おられませんか？不安（あるいは抑うつ）神経症と違って、血圧の変動や頭痛、下痢・便秘、ぜんそく症状など「身体の不調」を症状として訴えられますが、こころの不調の要素が強く、診察の場では心理的な要因・配慮を常に必要とします。まあ、いずれにしても、こころと身体の両面から病人さんを援助しないと改善にはつながりません。

そういえば、最近あまり言われなくなりましたが、「仮面うつ」という病態が取り上げられることがありました。「うつ」的な、意欲の低下や気分が沈む、あまりしゃべりたくないなどの症状が前に出ず、だるさや食欲がない、不眠、めまいなどの症状です。心身症に限らず、内分泌系統の不調和のチェックが必要です。この症候には薬物による治療が有効ですし、どちらかといえば治りやすい病態と考えられます。あまり薬を飲みたくありません、も症状なんですね。ストレス社会で頻度が増えてきますが、生体内の調和を図る鍼灸治療はとも役に立ちます。

では、日ごろはどう生活すれば良いでしょうか。目標は、環境の変化（上司や同僚のひとことも含まれます）に対応出来るように「こころ」と「身体」を鍛えましょう。具体的には？それは、少し先に「楽しみなこと」を計画しましょう。私は、プロ野球楽天ゴールデンイーグルスのファンで、かつては仙台まで応援に行きました（3連敗して凹みましたが・・・）。最近（いつもか・・・）、負けが込み、余計にストレスが溜まってしまっているのですが、それでも、いまから6月のオリックス戦（神戸ほっともつフィールド）を楽しみに過ごします。

自然の法則に適応し、日々の不安な気持ちを楽しみに変えたい、それは「こうすれば良い」という固定されたやり方ではなく、変化の中で考えていく必要があります。「長生きして恥多し」ではなく「よう生きとったなあ、命あっての物種や」をこころに過ごしてゆきたいものです。

## 【欣子先生の診察室だより】 ～運動は「量」より「強度」が重要！～



みやながこのこのこがなやみ HP より



東京新聞デジタル より

いつも「疲れた～」が口癖の大学の教員をしている友人。亜鉛欠乏だ、男性更年期かもと、とにかく元気がないのですが「こないだ、大学の講座で鬼ごっこしてんけどな、めちゃ楽しかったんよ。終わった後スッキリしてな。今度やろうよ!」「えー、なんでアラ還になってまで鬼ごっこ??無理無理! 転けて骨折でもしたらどうすんのよ～」……

最近の研究で、これまでの運動の常識が少し変わってきました。「運動は長時間やらないと意味がない」というイメージ、ありませんか? 1日1万歩とか言われてましたが、実は・短時間でも“少しきつい運動”なら、しっかり効果が出るのがわかってきました。

運動習慣のない40～60代の方が、週3回・1回23分のHIIT (High Intensity interval training 高強度のインターバルトレーニング: ウォーミングアップとクールダウンを挟んで実質全力10分のみ!) 運動を4週間続けたところ、体の年齢(遺伝子レベル)が約3.6歳若返ったという結果が報告されています。一方、何もしなかった方は逆に年齢が進んでいたというデータもあります。

別の研究では、1回10分ほどの短い運動(中に“きつい動き”を少し含む)と1回50分のゆったりした運動を比べたところ、心臓・血管・代謝への効果はほぼ同じでした。つまり、時間が短くても、やり方次第でしっかり効くのです。ダラダラよりハアハアする運動が大事ってこと。さらに大規模な研究では、「少しきつい運動」を取り入れている人ほど、心臓病・糖尿病・認知症などのリスクが低いことがわかっています。

つまり、ポイントは「運動の量」だけでなく、“どれくらいの強さで動くか”です。

では、何をすればいい? いろんなプロトコルがあります。ノルウェー式HIITは

- ① 最大心拍数の90-95%で4分間全力で動く
- ② 軽い運動で3分間呼吸を整える
- ③ これを4セット繰り返す。

ただし①は会話が一切できないくらいのレベルまで追い込むことが肝心ですので運動習慣がないひとはやめておきましょう。ただし、これで50代の心機能が30代まで若返ったデータや、ミトコンドリアが爆増して加齢で衰えたタンパク質合成能が若者レベルまで回復するなどのデータがあるのは確かです。

ミタクリの皆様へのおすすめは「インターバル運動・速歩」です。少し早く歩く(1分) ゆっくり歩く(1~2分) これを数回繰り返すだけ。早く歩く代わりに階段の上り下りを1分でもいい。合計15~20分程度それを週に3回でOKです。肝心なのは、「少し息が上がる」「会話がややしづらい」1分をちゃんと作ること。友人の鬼ごっこでスッキリした話はまさにこれなんです。鬼に追われている時は必死で逃げる、逃げ切ったり鬼になったらゆっくり歩く……まさしくインターバル運動だったんです。彼は鬼ごっこでミトコンドリアを爆増させて、元気に・転倒しない自信のある人は週に3回鬼ごっこでもいいですよ(笑)。

運動が苦手、仕事で時間が取れない方へ、「運動しなきゃ…」と思うと、ハードルが上がりますよね。長くやる必要はありません、完璧にやる必要もありません、大切なのは“少しだけ、いつもよりきつく動く時間を作ること”。

若さを保ちたい、認知症は避けたい—そう思う方にとって、1回20分・週に数回の習慣は将来への“確かな投資”になります。まずは今日、いつもより少し早く歩くことから始めてみませんか?

## 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5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)	