



三谷ファミリークリニック

ミタクリ通信

～2026年7月号～

2026年7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

7月は文(ふみ)月、七夕(たなばた)の行事は短冊に歌や字を書いて書道の上達を祈るわけですが、ここに因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。京都では、祇園祭が始まりました。



台風7号8号の予測進路 日本気象協会より

今月も気象の話です。先月末は、台風7号8号が同時に日本列島を襲い、台風本体のもたらす雨風もさることながら、それまで停滞していた梅雨前線を刺激して大雨をもたらしました。今月前半は梅雨前線の活動が活発になり暖かく湿った空気が流れ込みやすく、集中豪雨や雷雨が発生しやすくなります。後半には梅雨明けとなり、太平洋高気圧が日本列島を覆い、晴れた夏空が広がりますが、気温が上昇し、熱中症のリスクが非常に高くなります。いよいよ夏本番となっていきます。熱中症対策には、いっそう気をつけて取り組んでいきましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

7月の診療日の変更

10日(金曜日) 三谷 午前休診
午後診の枠を作りました

1日(月曜日)～6日(月曜日) 巽 休診
代診の日程 **2日(木)、6日(月)**
いずれも三谷が務めます

② 芭蕉の句を味わってみましょう

五月雨を あつめて早し 最上川 (もがみがわ)

梅雨の雨をたっぷりと集めて、すさまじい勢いで流れる最上川の雄大さと力強さが表現されていますね。高校の時、この句を物理学的に解釈せよ、と問われ、みんな面喰らいました。

③ **熱中症のこと** 今年の暑さは本当に侮れません。特に大阪は、気温・湿度とも高いので、汗が蒸発しにくく体温が逃げません。熱中症予防で大事なものは、意外とシンプルです。

I 「喉が渇く前」に飲む 喉が渇いた時点で、軽い脱水があると考えましょう。水やお茶をこまめに、汗を多くかけば塩分補給、特に高齢の方は「喉の渇きを感じにくい」ので要注意(食事以外に約1.2L程度の水分摂取)

II エアコンを遠慮しない

III 暑さに身体を慣らす

急に暑くなった日が危険→朝夕の散歩、軽い運動など「暑熱順化」が有効(一般に「順化」には2週間程度かかります)

IV 暑い時間帯を避ける(特に11時～15時)

V 「頭痛・吐き気・だるさ」は黄色信号 この段階で涼しい場所への移動や水分・塩分補給、首、脇、鼠径部を冷やす対策がとられますが、私は**点滴を考慮してください!**と強調しています。

【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】

「ふくらはぎ」のおはなし ～その2～

その1では、ふくらはぎの役割について書かせていただきました。ここでは、お手軽ふくらはぎケアについて紹介します。出来そうなことから始めてみませんか。

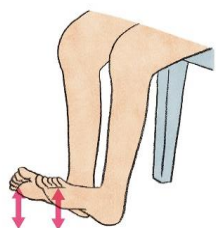
お手軽ふくらはぎケア

① ふくらはぎをもむ、温める

一番手軽な方法は、ふくらはぎをもむことです。ふくらはぎをもむと、ポンプ機能のサポートとなり、全体の血流が良くなります。下から上(足首から膝裏)へ向かって、親指で圧をかけながら揉みほぐしていきましょう。お風呂でもめばより効果的です。水分ですべりが良くなりもみやすいですし、湯船の中で温めることも出来ます。

② 足を動かす

足を動かして筋肉を鍛えるのも、効果の高いケア方法です。歩くことが一番有効ですが、椅子に座ったまま膝から下を動かすだけでも OK です。



- ・つま先上げ、かかと上げ: 椅子に浅く腰掛け、交互に踵とつま先を上げ下げします。
- ・カーフレイズ: 椅子に座った状態で、踵をゆっくり持ち上げ、つま先立ちの状態で 2～3 秒キープし、ゆっくり下ろす運動を繰り返します。
- ・つま先手前ストレッチ: 片足を前に伸ばし、つま先を手前に引いて 10 秒キープします。

③ グッズを使って「おてがる」ケア

手で揉むのが面倒な場合は、アイテムを使用するのもひとつです。

- ・電動マッサージャーの使用
- ・着圧ソックスの使用

【ミタクリ健康講座 ～ぽっくり信仰～】



浄土宗・清水山 吉田寺（きちでんじ）

ぽっくり寺と呼ばれているお寺は全国各地にあります。「ぽっくり信仰」は、日々の生活不安や病気また安楽死の問題と切り離して考えることはできません。ポックリ寺として有名な奈良県斑鳩町の吉田寺（写真）や同じ奈良県香芝市の阿日寺（あにちじ）では、三回以上お詣りをするようになってます。一回目は長寿、無病息災祈願、次に厄除祈願、最期に満願です。つまり「すそ」の世話をあまり多くかけないで、安楽往生ができるようにという祈りです。死ぬまで自分の身体のあと始末を自分でできることを祈ります。

古くから看病として大切なことに、病人の苦しみを思いやるとともに、大小便の起き伏しは病人に任せるのが良い、といわれてます。病態に従って排泄の介助は必要ですが、「しも」の世話をしてもらうようになると、介護は一人では無理になります。したがって病人は周囲に気を使うことから「ぽっくり死にたい」と考えます。こうした願望は、「現代社会」の厚生労働に対する手厳しい非難の声ともいえるでしょう。高齢者の福祉、医療の諸問題は少しずつ改善されつつありますが、生活の貧困は全く改善されていません。

現在、独居の高齢者の方は右肩上がりです。「一人暮らしは気楽や」といった意見の方もおられますが、独りぼっちな生活は、やはりやりきれないものがあるでしょう。私たちの日常は、ともに協力しあう社会の中で喜びも悲しみもあるはず。この社会の最小の単位は家族です。夫婦を基本とした家族とともに生きることによって、生きがいも生まれます。しかし、子どもや孫といった三代に至る家族が同居して暮らしてゆくためには、かなりの広さを持った住居が必要です。現代社会ではこうした家族制度そのものが経済的にはかなり厳しい状況です。そして、ここに関わる社会保障制度には多くの不備があります。こういった中で「ぽっくり信仰」は増加の一途を辿ります。

ぽっくり寺にお詣りをする人々を見るにつけ、こういった「信仰」を全く考えなくてもよい「人を大事にする社会」の必要性をつくづく感じます。

（追記） 漢方の立場から、熱中症対策のつづきをお話させてください。私は、普段から汗をかきやすい方を気虚、暑さでだるくなる方は気血（陰）両虚、口渇やほてりが強い方を陰虚が背景にあるとみています。夏になると、清暑益気湯（せいしょえっきとう）の出番です。中味を見てもみずと人参・麦門冬・五味子の三味からなる生脈散（しょうみゃくさん）がカギとなった処方です。夏バテや過労による疲労感、息切れ、喉の渇きなどを改善する漢方薬です。

【ミタクリ 漢方のはなし ～初心にかえって振りかえる その１～】



医心方の著者 丹波康頼



優れた臨床の手腕 和田東郭

昭和 51 年（1976 年）、漢方を一人でも多くの患者さんに役立てたいという先生方や患者さんのご努力により、漢方薬（煎（せん）じ薬も含まれます）が全面的に保険に適用されるようになりました。私は当時大学に入学したばかりでしたが、昭和 30 年代から漢方を手がけていた父が「漢方が健康保険適応になったから、これから思いっきり病人さんに役立てることができるんやぞ」と興奮して語っていたのを昨日のここのように思い出します。私自身振り返りますと、いまでこそ恰幅も良くなっていますが、幼い頃はやせていて気管支が弱く、ちょっとした力ぜでもゴホゴホッと咳き込み、大変苦しい思いをしました。普通のカゼの時は、葛根湯（かっこんとう）と小柴胡湯（しょうさいこうとう）を合わせてのまされることが多かったわけですが、こういった喘息様症状が出た時には、父は酸味の強い漢方薬（今から思えば小青竜湯だったのでしょうか）出してくれました。このクスリ、たった一包で、すーっと胸が楽になったのです。「これはすごい、魔法のくすりや」と思いました。甘いシロップをのんだ記憶もありません。そのかわり、成長過程で、胃が痛かろうが、激しい頭痛に悩まされようが「はい、これ」と出されるのは葛根湯と小柴胡湯・・・「いっぱいクスリの種類があるのに、なんで同じクスリばかりなの？」「これでええんや、お前には」「・・・」ちょっと不満だったですね。でも、これがよく効く。同じクスリが様々な症状に有効というのも魅力でしたね。私は、医師になって漢方を勉強したいという思いを募らせてゆきました。予備校の時など、「医者になったら、漢方でな、ああもしたい、こうもしたい」と友人に希望を語っていましたが、その都度「うんうん、それはわかるけど、でも三谷君、それには、まず大学に入ることやね」とやさしく諭され、現実の厳しさを痛感していました。

大学のカリキュラムに漢方を勉強する時間はなく、専門課程に進んだ時、少々焦り気味に父に「漢方の偉い先生方は学生時代から漢方に親しんではよ。僕も早く漢方の勉強始めたいんやけど。」と問うてみました。その時父は「あほ、西洋医学をきちんと勉強せーへんかったら、漢方はでけへん。お前は、漢方の良さは自分の身体でわかってるんやから、勉強しようと思ったらいつでも始められる。今は、とにかく大学、特に西洋医学のすばらしさをしっかり勉強せい。」そうか、中途半端はあかん、と学生時代も研修医の時もひたすら西洋医学（専門は脳神経内科学を選びました）の修得に努めることができたのは父のこの一言です。「西洋医学の土台があって漢方医学がある」このスタンスは今でも変わっていません。漢方治療を行う場合でも、西洋医学を存分に活かすことを否定してはいけません。それは私にとっての戒めです。

【漢方保険適応その後】

さて、漢方製剤に健康保険が全面的に適応されてからすでに半世紀がたちました。相変わらず「漢方薬を健康保険から外そう」という動きは昨年も画策されましたが、何とか回避にこぎつけることができました。ありがとうございました。「漢方薬には副作用がない」といった神話と「西洋医学では対応できない様々な病態に有効」といった宣伝を背景に、飛躍的にその使用量が増えた時期もありました。確かに、漢方が多くの患者さんの福音となったことは事実でしょう。しかし、本当に漢方が西洋医学を中心にお仕事をされている先生方に受け入れられたのかどうかを考えてみると、どうも疑問です。「効いた、効かない」を「西洋医学に対してどうなのか」という図式に当てはめすぎたのか、「驚くべき効果」が喧伝されすぎたのか、漢方の世界に興味を持ち、まじめに勉強しようという多くの心ある先生方が「何か漢方の世界ってうさん臭い話が多いね。」と離れていかれたわけです。西洋医学でなかなかうまくいかなかった病気が、漢方でよくなった、ということは、私自身病人さんの治療では度々経験していますが、それは宣伝することではないと思います。地道に努力している（特に、養生の話を時間をかけて進めている）漢方医の姿をお伝えすべきでしょう。

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7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)	