



三谷ファミリークリニック

ミタクリ通信 ～2026年8月号～

2026年8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

8月を葉月(はづき)と呼ぶのは、旧暦のこの頃(新暦の9月)は、木から葉が落ちる季節だったためと言われています。それにしても熱波災害と呼ぶにふさわしい厳しい毎日です。体力温存に努めましょう。



令和8年熊本地震 毎日新聞より

7月28日(火)16時27分頃、熊本を震源とするマグニチュード7.1の大地震が発生し、最大震度7を観測しました。10年前にも熊本は今回と同規模の地震に襲われ、崩れ落ちた熊本城に言葉を失った方が多くおられたことは記憶に新しいところです。被災された方々にこころよりお見舞い申し上げます。まだ全貌は明らかになっていませんが、報道されているよりも遙かに甚大な被害が発生しているものと思われます。インフラが寸断され、しかもこの猛暑の中、復旧に時間がかかることも容易に想像されます。何かお役に立てることはないか、日本東洋医学会も能登地震の時と同様、すぐ支援に手を上げました。落ちついて行動していきたいと思います。

【ニュース】

① 診療日の変更

8月の診療日の変更 (お盆休みは今年もありません) 4日(火曜日) 三谷 夜診休診 代診はありません

② 熱中症アラート

熱中症とは、発汗の際、体内の水分・塩分(ナトリウム・カリウムなど)の減少や血液の流れが滞ることの他、体温が上昇して臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称であり、**死に至る可能性のある病態**です。特に、ご高齢の方、乳幼児、程度にかかわらず障害のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人、病気の人、などは熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」で、更なる注意が必要です。

③ 環境省 熱中症環境保健マニュアル2022

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

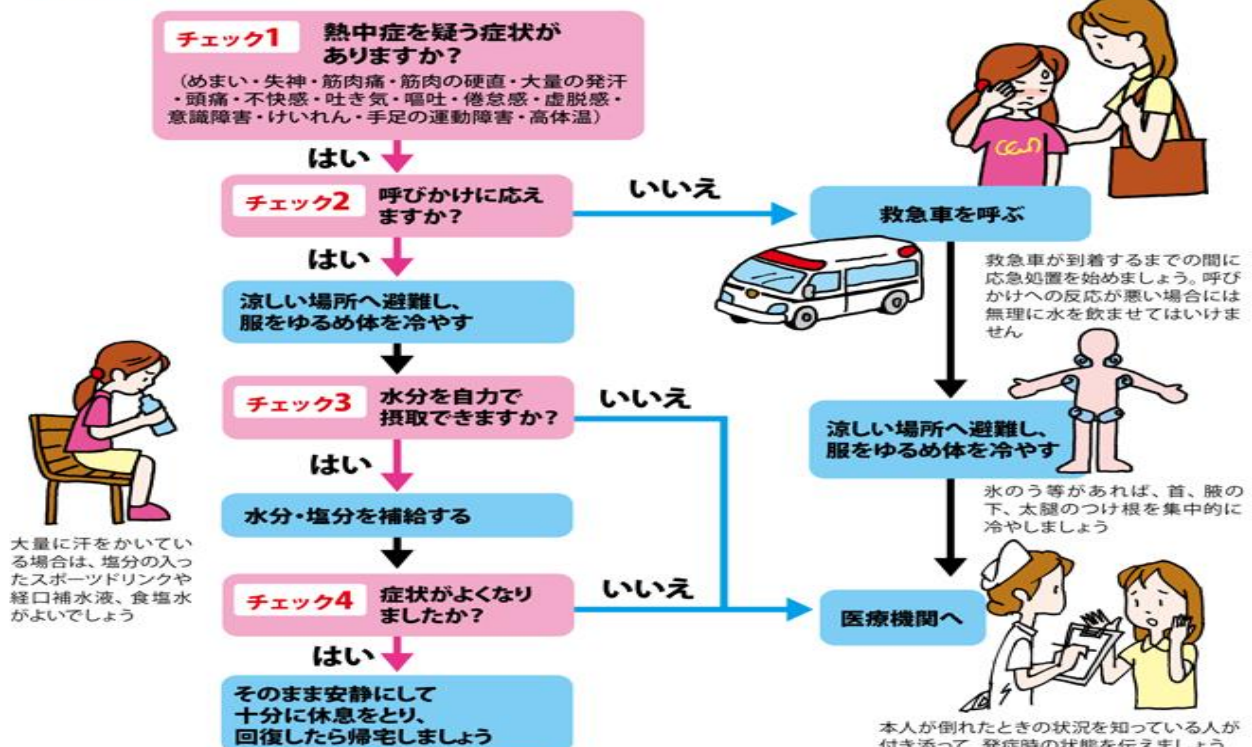


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

【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】

11月の研究発表にむけてアンケートを開始いたしました！

6月よりフットケア外来を受診されている患者さんを中心としたアンケート調査を開始しております。

今回は、**主観的健康観**という検査の数値ではなく健康状態について「自分は元気だ」「調子が良い」などといった「自分がどう思うか」を表し全体的な感覚を捉えます。これは今後の健康を予測する大切な手がかりとしても使われます。

このアンケートでは、このような主観的健康観を表す要因に足の健康状態がどのように影響しているかを捉えたいと考えています。大変お手数をおかけいたしますが、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

【主観的健康観】 ・あなたの現在の健康状態はいかがですか？

1:良い 2:まあ良い 3:どちらともいえない 4:あまり良くない 5:良くない

【ミタクリ健康講座 ～夏の養生（改訂版）～】



葦簾（よしず）

今年は、6月の梅雨の間は比較的凌ぎやすかったのですが、明けて7月から暑さが本格的になりましたね。「こりゃたまらん」「今年は異常ですね」「どうしたらいいの」との声が診察室の日常になってます。

夏は「陽気」がもっとも盛んな時期です。草木がぐんぐん伸び、あっという間に広がってしまいます。庭の手入れをしてて熱中症に・・・救急搬送の現場です。さあ、ではこの「陽気」の活用はどうしたらいいでしょう。かつては、障子を外してスダレに入れ替えたり、葦簾（よしず）を張ったりする中で夏向きの生活設計を考えたものですが、この気温ではそれも考えものです。今手軽で大切なことは、ずばりお昼寝でしょう。日が暮れるのが遅くなると、つい夜更かしをするようになります。そんな時間から眠れないよ！とおっしゃらず、まず決まった時間（23時まで）に電気を消して部屋を真っ暗にしてください。そこから朝（日の出の時間）までが睡眠時間です。まずこの時間を確

保しましょう。そしてエアコンです。「適性温度」にこだわらず、とにかくしっかり涼をとっていきましょう。湿度がなかなか下がりませんが、それでも外気を時々取り込み、日光にあたることも必要です。いずれにしても、夏は成長する季節や！を合言葉に、のびのびした気持ちを常に保つことが大切です。まずは大いに「発散」を心がけましょう。

夏の対策としてビタミン剤は有効です（亜鉛の足りない方が多いですね）が、江戸時代にも暑気払いのお薬を活用していたようです。この薬を売り歩く方を「定齋（じょうさい）屋」と呼びます。大きな薬箱を二つ、天秤（てんびん）棒で振り分けて担ぎ、炎天下に笠をかぶらず「定齋を飲めば暑気にあたらず」と拍子を取って、箱の金具カタカタ鳴らして市中を行商していました。当時の夏の風物詩だったわけですね。

さて、「定齋」は粉末ですから白湯（さゆ）とともに飲みます。「えっ、中味は？」知りたいところです。実は漢方薬の六君子湯（りっくんしとう）を原方にしていて、食欲を増進し、栄養を補うことによって、全身のエネルギーを高揚させるわけです。六君子湯のみならず、清暑益気湯（せいしょえつきとう）や茯苓飲（ぶくりょういん）などにも同様の働きがありますね。いずれにしても、体内の「気」を十分に発散させて、ため込まないことが必要です。どうしても冷たいものが欲しくなるのは仕方のないことですが、これらの食材は夏期のエネルギーを消費してしまうことになり、いわゆる夏ばてをひきおこすことになることを知っておきましょう。体の調子を調えるためには「食事」が最も必要です。酸味や香辛料、塩分も含め、これらをちょっぴり利かせながら胃腸の働きを刺激しましょう。ビタミン剤もいいけど、胃腸薬はもっと大事だよ、といわれるわけです。

【欣子先生の診察室だより ～夏の帰省で気づいて欲しい親のこと～】



先月のお休みには、私も親と過ごす時間が長く、今まで気づかなかったことに気づくことも多く、ちょっと「親のこと」、特に認知症についてまとめてみました。お盆の帰省は久しぶりに会う親の「認知症のサイン」に気づくチャンスですので何かのヒントになれば。認知症は突然始まる病気ではありません。残念ながら治すことは現時点では困難ですが、早い段階で変化に気づき医療につなげることで、進行を遅らせたり、認知症に似た内科疾患を見つけられたりすることがあります。

<帰省したらチェックしたい10のポイント>

① 同じ話を何度も繰り返す。数分前に話した内容を忘れ、同じ質問を何度もする

例「今日は何曜日?」「いつ帰るの?」を何回も聞く。

② 約束や予定を忘れる病院の予約や来客予定を忘れる「そんな約束した?」

③ 冷蔵庫の中が極端に変わった

- ・同じ食品ばかり買っている
- ・賞味期限切れがたくさんある（私もよくある（笑））
- ・食材が腐っている（とてもよくある、やばい笑）

料理をしなくなった買い物や段取りを組み立てる力が低下している可能性があります。

④ お金の管理が苦手になった

- ・公共料金を払い忘れる
- ・小銭ばかりが増える（計算できなくて札ばかり出してお釣りをもらうから）
- ・ATM操作が難しくなった

認知症では金銭管理能力が早期から低下することがあります。

⑤ 身だしなみが変わった

以前はおしゃれだった人が

- ・服が汚れている
- ・同じ服ばかり着る
- ・お風呂に入らない

⑥ 車に傷が増えた

- ・こすることが増えた
- ・道に迷う
- ・駐車が難しくなった

緑内障で視野が狭くなっているなど目の異常の可能性もあります。運転能力の低下は認知症の重要なサインです。

⑦ 怒りっぽくなった

以前より「怒る」「疑う」「被害的になる」ことが増えた場合は、認知症の症状である可能性があります。

⑧ 趣味をやめてしまった

園芸、囲碁、旅行など、好きだったことへの関心がなくなっていないですか。意欲低下は初期症状の一つです。

⑨ 薬が飲めていない

薬が大量に余っている、飲み忘れが目立つ場合は注意が必要です。

⑩ 会話のテンポが変わった

言葉が出てこないだけでなく、「話の内容がまとまらない」「質問と違う答えをする」

「年のせい」と決めつけないでください。認知症と思っていたら、

- ・甲状腺の病気
- ・ビタミン B12 不足
- ・慢性硬膜下血腫
- ・薬の副作用
- ・うつ病

など、治療可能な病気だったというケースもあります。

気になる変化があれば、是非、私たちにお知らせください。来るのが大変ならお手紙で、FAX で、どんな形でもシェアしてください。診察室ではしっかりされていることが多く、見抜くのは困難なんです。

大切なのは、「何か変だな」「前と違うな」という違和感を見逃さないことです。その小さな気づきが、本人のこれからの生活を守る第一歩になります。「親の姿は将来の自分の姿」と思って・・・

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、ご理解よろしくお願いします！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、コロナを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8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)	