



三谷ファミリークリニック

ミタクリ通信

～2026年9月号～

2026年9月1日

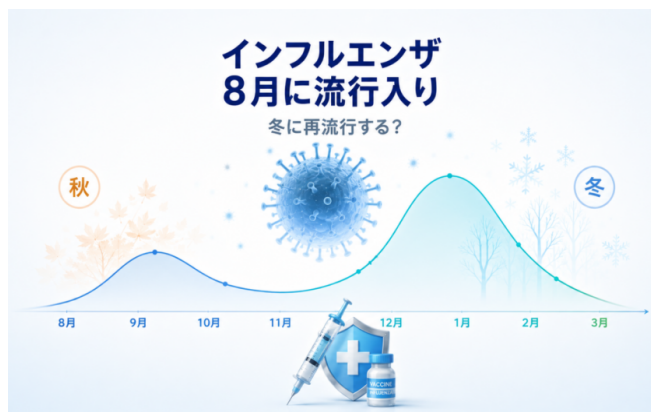
発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

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 FAX 072-260-1603

どこにいったか清々しい秋・・・例年、新学期がはじまるこの時期は、朝夕のさわやかな秋風が気持ちよかったですのですが、季節は三週間ずれているとか。残暑対策、呉々も怠らずいきましょう。



2026年8月28日、厚生労働省の発表では全国の定点当たり報告数が流行開始の目安を超え、異例の早い「流行入り」が発表されました。特定の1つの型だけでなく、地域やクリニックの状況によってA型・B型の双方が見られるケースがあります（日経メディカル）。夏と冬のインフルエンザで、病気そのものが大きく変わるわけではありません。主な症状も、冬にみられるインフルエンザと基本的には同じで急な発熱、強いだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛みなどです。すべての方が典型的な症状を示すわけではなく、高熱が出ないが、咳やのどの痛みが中心という方もいます。インフルエンザの流行は寒い季節と決めつけず、対策をしっかりと考えましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

9月の診療日の変更 18日（金曜） 19日（土曜） 25日（金曜） 三谷 休診

代診はありませんが、14日（月曜）28日（月曜）に、三谷も診療します。

10月の診療日の変更 2日（金曜） 3日（土曜） だんじり祭りにより休診

② インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

2026年度の接種方針が決定しました。助成を受けることができるのは10月1日からです。希望される方は診察時に接種を受けていただくことが可能です。尚、今年も一部負担金が必要となります（2027年1月末日まで）。

* 堺市在住の65歳以上の方 1,500円

* 堺市在住の64歳以下の方・他市の方 3,500円

その他の接種条件は、窓口にお問い合わせください。

また、コロナの予防接種は1回接種です。堺市在住65歳以上の方は、8,000円です。こちらも1日より開始です。

【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】

最近立ったまま手を使わず、スッと履けて、サッと脱げるハンズフリーシューズを履いている方をよく見かけます。ハンズフリーシューズのメリット、デメリットについて調べてみたので紹介したいと思います。

・ハンズフリーシューズのメリット

靴ひもを結んだり、靴べらを使用することなく、靴の脱ぎ履きが容易に出来ます。また立ったまま靴の脱ぎ履き出来るので、しゃがむ必要がありません。

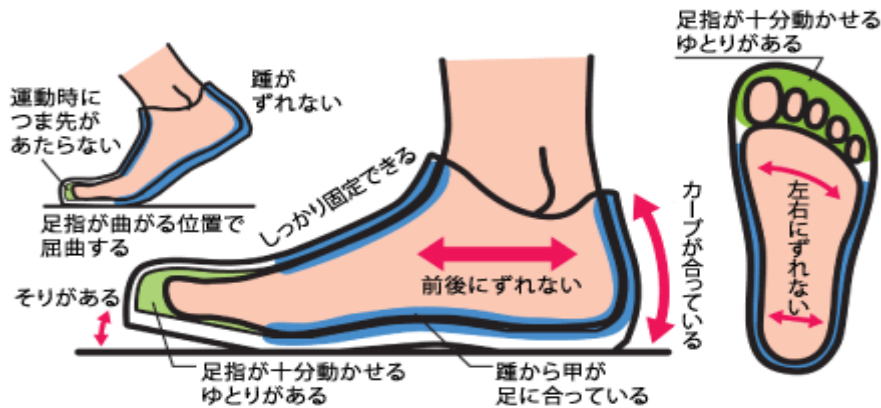
・ハンズフリーシューズのデメリット

靴の脱ぎ履きが楽な反面、構造上足のホールド力が弱く靴内で足が前滑りしやすい点が最大のデメリットです。足の固定力が不十分な商品では、長時間の歩行で疲れやすくなったり、外反母趾や扁平足などの足の変形や巻き爪など、足のトラブルの悪化につながることもあります。

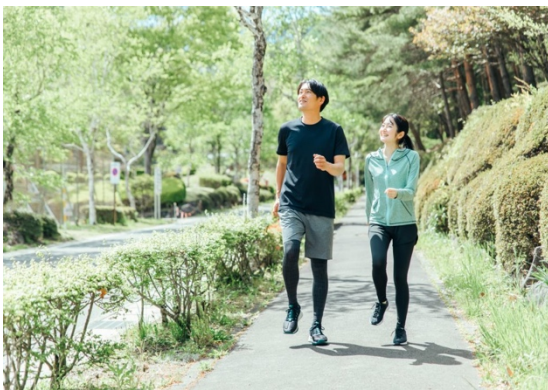
ではこれらのリスクを軽減するためにはどうしたら良いのでしょうか。

まず靴選びの基本に戻ります。

- ・靴ひもやベルトで足の甲のホールド感を細かく調節できるタイプを選びましょう。
- ・靴の中で足が前すべりしないよう、土踏まずを支えるインソール(アーチサポート)が入ったものを選びましょう。



【ミタクリ健康講座 ～夏の養生（改訂版）～】



若い方々の腰痛が増えていることを感じます。この現象は、以前より「四十腰」「五十肩」と呼ばれ、老化が進むにつれて関節の症状を自覚するようになるわけですが、予防や進行を緩やかにすることは可能です。当たり前のことかもしれませんが、筋骨格系（腰が弱い方、肩に不調を抱えている方でそれぞれ違いますが）を普段から鍛えておくことが大切です。筋力が弱いと、筋骨・関節に直接外力が作用することになり、痛みを起こすことになります。

筋力は、1日3～5分間、その筋肉を精一杯動かすことでOKとされます。

す。そこのお若い方（自称でも結構です）！エレベーターやエスカレーターを使わずに、階段を使いましょうね。さて、まだまだ暑さが厳しいですが、秋はスポーツをするのにふさわしい季節と考えられています。ただし、運動の前後には必ずウォーミングアップをしてくださいね。必ず！筋肉を急にカー杯動かしますと、トラブルが起きます。運動の目的は、あくまでも健康を増進させることですから、無理は決してしないようにしましょう。特に、心臓や腎臓の治療を受けておられる方、あるいは、注意されてる方は、自分の身体に見合ったスポーツを考えてください。人間の「こころ」と「からだ」の発達にも、スポーツは大きな役割を果たします。成長は、SOUL、SPIRIT（MIND）とBODYの調和が大切です。健康はこのバランスなんですね。スポーツは、若い方ばかりでなく、中高年の方にとっても大切です。特に朝の体操、これがいいと言われてます。ただ、体操の後には、シャワーを浴びるなどして、皮膚の機能を鍛えておくことが大切です。夏、皮膚症状に悩まされた（ている）方、多いですね。皮膚の働きを活性化することで、快適な気分になること間違いなしです。日常、座って仕事をされる方には、こうした肉体的な鍛錬が大切です。大気（の安定）、（きれいな）水、太陽の光に加え、スポーツによる生体の鍛錬は、昨今の大気の不安定さに対応できるよう神経系の調整を整え、心血管系の調和を図り、呼吸器や肝・腎の臓器の活動を高めてくれます。「規則正しい肉体の鍛錬を怠る人は、自身の老化を早めようとしてる」といわれます。鍛錬に背を向け、「温室的な条件」になれた人は、環境の変化に弱く、様々な外的な攻撃に対して内面の不安定さも加わり、病気にかかりやすくなります。

【欣子先生の診察室だより ～～何とかなれー！！～】



この夏、映画を1本、映画館で見ました・・「映画ちいかわ 人魚の島の秘密」。

今ままで「ちいかわ」って「すみっコぐらし」「リラックマ」との区別もつかないくらい何も知らなかったのですが・・SNSで神話学で、民俗学的に、または国際政治学的に見ての興味深い考察が上がるのを見て足を運びました。

見る前にキャラクターについて知っておいた方がいいとのことで、「予習ムービー」を見て初めて知ったこととしては、なんと、このちいかわ達というのは可愛い絵柄なのに、

実は日雇い労働者なんです。もう、そこから興味津々！

仕事は草むしり、レモンのシールはりといった内職、討伐という危険な動物をやっつける仕事、ふあふあした光る物体を収穫する夜勤。討伐は報酬が高い代わりに命の危険がある、草むしりは安全だけど稼ぎが少ない。「労働」という看板の広場にいて、その日の仕事を取り、それによって日銭を稼ぐシュールな状況。例えば草むしりの仕事も、“草むしり検定”があって、抜いていい草、ダメな草など試験に通れば級が上がって行って収入もアップ。

主人公の「ちいかわ」は「小さくて可愛いやつ」。どんくさくて、草むしり検定5級が受からなくて、でも頑張って受験勉強しつつ日々労働。

友人と助け合い、稼いだお金で美味しいお菓子を買ってみんなでシェアして幸せなひと時を過ごす・・可愛いキャラなのに現実の新自由主義を織り込んだような、不思議な世界に引き込まれます。

そして、映画。始まりは「島で簡単な討伐 収入100倍」というチラシを見てみんなでその島に行こう！ですが、まるでトクリュウばりの高額報酬バイトじゃないですか。まるで最近の世相を反映したような設定。島の村民が次々と行方不明になる事件が起こり、その犯人を討伐すると言うストーリーで“永遠のいのち”“罪と罰”が伏線になって最後はホラー。

子供が見たら、島の悪いやつをやっつけに行く冒険ドラマ、でも大人には人によっていろんな解釈ができる深い内容になっています。

今回は映画の中の言葉「何とかなれー！！」を。

映画の中で、ピンチになった主人公達が、セイレーンの口に激辛カレーを放り込む時に叫ぶんですけど、初めて聞いたけど、いや、これ、いい言葉！

「何とかする」、「何とかして」、「何とかなるよ」は言葉としてありますよね。でも、「何とかなれー！！」って他力本願の塊、もはや神の世界ですよ。

外来でお話聞いていると、みんなよく頑張ってますよ。これだけ物価も上がって、

税金がっばり取られても毎日働いて。家事もして、介護までされている方もいる。一人何役も。

頑張るのが当たり前と思われている私たちに必要なのはこの言葉かもしれません。

心の中で「何とかなれー！！」って唱えてみながら、優先順位の低いものは頑張らずに手放す。何もかも「何とかする」のは手放す。「何とかなれ」とは思うけど

結果は問わない。結果は任せる・・・そうすると「何とかなる」かもよ笑！

「ちいかわ」、見るひとそれぞれに受け取るものが違うんだろうなと思います。

言語化できるキャラクターが少ないせいなのか、作り手の意志が（ジブリみたいに）強くない感じのせいなのか、見るひとの思いが入り込む余白が多い気がします。

今回は重要なテーマ「永遠のいのち」について語りたい気分です。

ネタバレさせたいので、来月までにみんな見てきてね。

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9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)	