三谷ファミリークリニック

ミタクリ通信
～2026 年 11 月号～

2026 年 11 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

霜月 11 月、三谷ファミリークリニックが、この地で診療をスタートしてから 20 年目の秋を迎えます。ミタクリを応援してくださる皆さん方のお力でここまでやって来られたことに感謝いたします。これからも、精一杯皆さまのために、一同地域診療に邁進いたします。よろしくお願いいたします。

【初心忘るべからず　創刊号アーカイブ】



はじめまして　三谷ファミリークリニックです

2007 年 11 月、私たちのクリニックが堺市西区鳳（鳳本通り商店街の中）に産声を上げました。身近な医療相談から、高度な先進医療に至るまで、広く患者さんに利用していただけるクリニックを目指しています。目線は、地域のかかりつけ医＝家庭医です。「ファミリークリニック」という名まえは、「家庭医」を意識して名づけました。では、家庭医とはどういった役割を担うのでしょうか。難しく言えば「社会の健康問題を老若男女・性別・臓器の別を問わず、予防・診断・治療・リハビリに至るまで、さらには心理社会的・倫理的な側面まで配慮しながら健康問題の身近な相談役となれる医師」、簡単に言えば「どんな健康問題にも相談に乗れるかかりつけ医で相談に乗れるかかりつけ医」です。クリニックで治療困難となれば、スムーズな病診連携（入院のできる総合病院と私たちのクリニックとの連携）で専門医療機関へ紹介するのも重要な役目と考えています。治療が終わり退院することになって通院困難となれば定期往診（訪問診療と名前は変わりました）させていただき、介護スタッフの方々とも緊密な連携のもとに安心して在宅療養ができるように進めてまいります。

地元耳原鳳病院（現クリニック）で糖尿病を中心とした慢性疾患管理と往診を担い、地域に根ざした医療を進めてきた内科の巽欣子と、漢方専門医として現在（2007 年 11 月当時）も京都府立医科大学漢方外来で診療にあたっている三谷和男が、西洋医学と東洋医学双方の利点を生かして皆さんの健康を守ろうと日々努めています。「診察室は希望を語るところ」私たちは患者さんの希望を引き出すことが大切と考えていますので、診察室は笑い声が絶えません。どうぞよろしくお願いします。

【ニュース】

① 診療日の変更

11 月の診療日の変更　　特に変更はありません

12 月の診療日の変更　　4 日（金曜日）夜診　三谷休診（学会出張のため）（代診はありません）

なお、年末は 28 日（月曜日）（午前　三谷代診）まで診療いたします。

また新年は、5 日（火曜日）よりスタートします。

② インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ（再掲）

2026 年度の接種方針では、助成を受けることができるのは、今年は堺市も前倒しになり 9 月 24 日から開始されました。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。

【ミタクリ健康講座　～「一に養生、二に看病、三、四がなくて五にクスリ～】



貝原益軒（かいばら えきけん 1630 年-1714 年）江戸時代に活躍した筑前福岡藩の儒学者・本草学者で「養生訓」の著者です。

一に養生、二に看病、三、四がなくて、五にクスリ」これは、私が父から口を酸っぱくして教えられた言葉です。私たちは日常生活の中で健康に生きる術（すべ）を考えることは大切ですね。しかし、病気になると（病気になる前から？）、ついクスリで症状をとろうとします。胃もたれや食道の逆流かなと思ったら、まずはゆっくり時間をかけて食事をとることから始めるのが大事なのですが、急いで胃薬！が常ですよね。昔の医書には、病の回復期はクスリで治そうとしないで、食物による養生が大切だと述べられています。

病（やまい）は癒（い）ゆるに怠ると言われます。つまり、病気が治る兆しがみえてくるとクスリは不要になります。しかし、「養生」は必要というわけです。「病気の妙薬、予防に迷惑」と言われますように、細菌性疾患に対する抗生物質や気管支ぜんそくに対するステロイド剤に代表されるおクスリは、よく知られているとおり非常に有効な治療効果を示しますが、私たちは副作用には十分に注意して使っています。二千年前の医書にもクスリと病気の関係が述べられています。

クスリは毒性の強いものとそれほどでもないものがあります。病気にも重篤なもの、急速に進行するものと軽症のものがあり、軽症には毒性(副作用)の少ない薬で治療し、重い病気にはやむを得ず毒性は強いが即効性のあるものを利用します。治療の場では、即効性のあるクスリを使う場合は六分程度で止め、毒性の少ない薬を使うときは九分で止めます。いずれにしても、毒性(副作用)が少ないからといってクスリだけで病気を治そうとする事には注意が必要です。「何でもええから、早くよくして！」のねがいはわからないでもありません。しかし、かえって体調を崩すことになっては何をしてるのかわからないですね。

食物による養生が必要とお話ししましたが、病気はおクスリと食物を併用して治すわけで、人の「正気」を傷つけてはなりません。人の身体には自然良能という一定の秩序があり、元気になろうとする働きがあります。この自然の法則に逆らうことは決してしないように、というわけです。これが「養生」のあるべき姿でしょう。

野菜ジュースが良いとか、牛乳や卵が良いとか、「これさえ食べておけば」と、一つの食品に健康を求める人がいます。納豆が良いとテレビで放送されると、スーパーから納豆が一斉になくなる、こういった現象がそれをよく物語っています。食物はそれぞれの季節に応じて、また年齢、体質に見合って調和の取れていることが大切であり、特定のものを余分に摂取することはかえって体調を崩すことにつながります。これまでお話ししてきたようにクスリに毒性のあることはよく知られていますが、飲食物も調和を失いますと、疾病を引き起こします。食物は生命を養いますが、食べ方によっては、反対に害を与えることも充分考えておく必要があります。農薬や食品添加物の監視も怠ることなく、ますます目を光らせて続けていきましょう。

【欣子先生の診察室だより　　～栄養が足りない！物価高時代の料理のススメ～】



外来で・・栄養が足りない人が増えています。以前は「食べるのを減らして！」という事のほうが多かったのですが、今や「もっと食べて！」という場面が増えています。

「そんなこというてもな、なんでも物価上がって年金で食べていかれへんで。だから簡単にお腹が膨れる菓子パンとか麺類が増えている」と。タンパク質や食物繊維が足りなくて鉄、亜鉛、ビタミン類の欠乏がとても増えています。太っていても栄養失調なことが多く、年齢も加味して筋肉が落ちてしまうサルコペニアという状態になりがちです。とてもわかります！果物コーナーに行って、りんご、うーん、買おうかな？と思案して結局買わない。大した買い物をしてないのにレジに行ったら思ってた金額より高くて、「えっ？？何買った？？」「えっ？？何買った？？」って思うこともしばしば。先日は久しぶりに冷えてきたからお鍋にしようとガスボンベを買いに行ったら 3 本で 680 円！！レジのお姉さんに「めっちゃ高くないですか？？」って思わず聞いてしまったらお姉さんも、「ねぇ！去年は安いときならニッキュッパだったのにね・・」と（涙）医療の世界も保険点数（公定価格）は全然上がらないのに医療材料だけはどんどん上がる一方で、給料も上がらないのに物価だけ上がってほんまに怒りしかありません。

とはいえ、当面の日々の暮らしは変わらないわけですから、医食同源、身体のために食を考えて行きましょう。

「巽先生はお手伝いでも雇ってはるんでしょう？」よく言われます。雇えるはず、ないです！なのでずっと料理もしてきました！手のこんだことはできないけど時短の料理は得意なので恥を忍んで・・今回は“誰でもできる料理教室“です。この物価高時代、バランスのよい食事のためにオススメは・・「なんでも冷凍！」これにつきます（なんや、それだけか？昔からやん(笑)）。高くても、目玉商品の時があるでしょう？目玉商品を毎日一つづつ買って小分けして冷凍です。私は道の駅に行くので旬のものを買えば大概安く手に入れています。

例えば、大根が目玉商品だったら 1 本買います。面倒ですが汁物に入れる「いちょう切り」と煮込みに使う「乱切り」など 2 通り作ってアイラップで冷凍庫に。人参も玉ねぎも冷凍してます。ごぼうもささがきして水に晒したら同じように。めんどくさければ冷凍ごぼうも売ってます。もちろん、大事なのは豚こまです。それも適当に切って、折って使えるようにアイラップで平らに冷凍。これだけは常に常備。

1 品目:これだけ全部水にほりこんでお味噌を溶いて、最後にネギの小口切りの冷凍（見た目は大事）を入れたら豚汁の出来上がり。だしは取らなくて大丈夫です。その代わり豚肉はケチらないようにたっぷりね。

2 品目:実はきゅうりも冷凍できるんです。安いときに輪切にしてこれもアイラップで保存してありますので取り出して解凍、絞るだけで塩もみしたみたいになるんです。今日はここに頂いたしらすと三杯酢であえて酢の物。

3 品目:切り干し大根を軽く洗って絞って（戻さなくていい）シーチキンを汁ごと入れる。大根が汁を吸ってくれるのでこのまま放置してマヨネーズと黒胡椒であえるだけ。シーチキンは安物のほうがいいですね。コーナンで凄い安いシーチキンを大丈夫かなと思いながら買っていたのですが、汁が多くて切り干し大根にピッタリでした。切り干し大根は生よりカルシウムが 20 倍多くなりますので常備しておきましょう。でもカリウムも高めなのでカリウム制限をされている方は量に注意です。

ね、このぐらいならできそうでしょう？？私ぐらいの時短のプロになると？茹でた枝豆、茄子も焼きなすにしてから冷凍、キノコなんて、何種類も冷凍してあります。洋食用にパセリも！（そのまま冷凍すると袋をクシャッと潰すだけで粉々のパセリです）だから冷蔵庫はいつもパンパンです。これ自慢（笑）もうね、豚汁は完全食です。タンパク質、食物繊維、発酵食品、ビタミンたっぷり。豚汁とご飯だけでもいいと思うんです。これだけなら帰ってきて鍋に入れている間にお風呂を炊いて洗濯物畳んで。ご飯も冷凍室におにぎりにして入れておいたらチンするだけで。(時間があるときはちゃんと重ね煮もするんですけど、それはまた別の機会に)

ちょっと足りないなと思ったら、味噌汁に卵を落とすか卵かけご飯にするか、納豆をたすか。どんなに忙しくてもたんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）と食物繊維（野菜など）だけは筋肉落とさないように取るようにしています。でも、本当は、目玉商品以外も買いたい・スーパーでリンゴを買うのを思案しない暮らしにして欲しい。政治のゆくえもちゃんと見守りましょう。

【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】

「良い靴はあなたを良い場所に連れて行ってくれる」

これは、主にイタリアやフランスなどに伝わることわざです。単に高価なブランド靴を履けば幸運が訪れるという意味ではなく、身だしなみを整え、自分に合った良い靴を選ぶことで自信が生まれ、姿勢や行動が変わり、結果として良いご縁や素敵な場所へと導かれるという精神的な意味が込められています。

では「良い靴」とはどんな靴をいうのでしょうか。良い靴とは単に高価なものや有名ブランドのものを指すものではありません。自分のライフスタイルや足にフィットしている事が大前提です。

靴を選ぶ時できれば試着して店内を歩いてみて、足の指がぶつからないかどうか、かかとが脱げないかどうか確認することをおすすめします。





【外来担当医一覧　2026 年 11 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)	巽（オ）	巽 三谷（オ）	巽（訪問診療） 三谷（オ）	巽	巽 三　谷	三谷（オ）
午　後 (14:00-16:00)	巽	巽（訪問診療）	巽（予約）（オ） 三谷（訪問診療）	巽（訪問診療）		
夜　診 (16:30-18:30)		三谷（オ）	三　谷		三谷（オ）	

註：　巽（オ）　　三谷（オ）　　は、オンライン診療が可能な枠です