

8月は中旬までコロナが猛威を振るい、先週はノロノロ迷走台風10号の進路にやきもきさせられました。さあ9月、気分を切り替えて「感染・災害・残暑」対策をしっかりとやっていきましょう。



NHK ホームページより

なんでこんなにゆっくりなの、どこ向いてるの？とイライラさせられた台風10号でした。しかし、この「異常」気象はこれからも続くわけですから、私たちの新たな備えも必要でしょう。気象庁によりますと、今回の台風10号の速度が遅いのは、九州に向かって北西へ進んでいた途中で、大陸から張り出した高気圧に進路を遮られた上、上陸後も偏西風や、日本のはるか東の太平洋高気圧の縁を回る風の強い領域が台風の付近になかったことが影響しているとみられるということです。それにしてもこれだけ居座られと、厄介な居候（いそうろう）が暴れてるように感じましたね。

【ニュース】

① 診療日の変更

9月6日（金曜日）～20日（金曜日） 巽 休診

9日（月曜日） 午前診 三谷 代診
訪問診療は、三谷が担当します

9月27日（金曜日）～28日（土曜日）三谷休診

28日（土曜日） 午前診 巽 代診

10月4日（金曜日）～5日（土曜日）

鳳地区のだんじり祭により休診

② インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

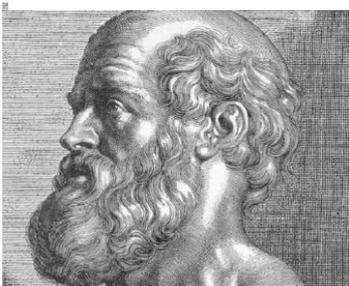
今年度の接種方針が決定しました。希望される方は診察時に接種を受けていただくことが可能です。尚、今年も一部負担金が必要となります（2025年1月末日まで）。

* 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

その他の接種条件などは、窓口にお問い合わせください。また、コロナの予防接種は、詳細が決まり次第、ご連絡させていただきます。

【ミタクリ健康手帳 漢方の食のお話】



今回は、「食」それも東洋医学の食の話です。ミタクリ診察室でも書きましたが、神経の調節をしっかりさせるには食生活の充実は不可欠です。漢方の考えでは、食物を五味（ごみ）つまり「酸、鹹（かん）、甘、苦、辛」に分類して過不足のないように考えていきます。現代の栄養学でも、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルに分類しますが、大体その考え方でいいと思います。

西洋医学の祖と考えられているギリシアのヒポクラテス（写真）は、今から二千年以上前に次のように考えています。「今（ヒポクラテスの時代）の食生活は、長い年月の中で見いだされ、手が加えられてきた。昔の野蛮な生活から失敗と新たな発見をくり返す中で、多くの人の経験と知恵の中から今の食生活が生まれた。また病人には健康な人と違った食物が必要である。もし、病人も健康な人も同じ食物、調理法でよいなら、医術は決して発見されなかったし、研究もされなかったであろう。」

よく考えてみますと、皆さんには「おふくろの味」がある（あった？）かと思いますが、残念なことに次第に影が薄くなっているようです。ましてや、奥さんにそれを強いるなど、まさに「〇〇ハラ」ものですね。しかし、忙しい生活の中でも、四季のもの、その土地でできたものを食べたいものです（身土不二）。

澄み切った秋の空、さわやかな空気に包まれますと食欲も自然に増加しますね。秋の食材はおいしいものが多いようです。ニンジン、レンコン、さつまいもそして今や貴重な食材となったサンマ、マツタケ、くだものではカキ、ナシ、ブドウ、クリ、ギンナンと豊富です。私は、大学時代を鳥取で過ごしましたから、この時期ナシはよくいただきました。下宿のおばちゃん（この言い方、あかんのかな）が、いつも「はいどうぞ」としよっちゅう二十世紀梨を用意してくださいました。また、秋のニンジンおいしいので、大いに食べましょう。ニンジンの「赤色」はカロチンで、脂肪と共に吸収され、腸管壁でビタミン A になります。脂ののった旬のサンマと共に食べると最高です。サンマの不漁で、こういった料理が簡単に食べられないのはつらいですね。また、ニンジンの葉は根よりも遙かにビタミン C が多く、油炒めなどして上手に利用しましょう。

合理的な食生活にはバランスが必要ですが、注意しておきたいことは「腹八分目」です。さらに大切なことは、家族や仲間と和気あいあいの気分で関心と満足をもって食べるのが何よりの健康法になりますね。

【こんにちは！フットケア外来です～9月号】

看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子

前回まで足のアーチについて書いてきました。今回は、足趾のゆがみについて説明したいと思います。ゆがんだ足趾とは下図のように、親指が内側に寄る外反母趾、小指が内側に寄る内反小趾、足趾が横に寝て爪が外側を向く寝指、足趾の第一関節が折れ曲がっているかがみ指、地面から足が浮き、紙がすっと入る浮き指などがあります。



足趾がゆがんでしまうと、力がかかっても小指で上手く踏ん張れず転倒してしまう危険があります。また脚の外側に筋肉が付き、脚やがに股になり、膝や骨盤にゆがみ、腰痛を起こすことに繋がります。足趾がゆがんで上手く踏ん張れないことによって、全身に影響してしまいます。

【ミタクリ診察室 神経系の調節こそ ～自律神経は失調症しない！？～】



ある日の外来、「私、自律神経失調症なんです」あるいは「自律神経失調症といわれました」とおっしゃる方が来られました。何気にそうおっしゃってますが、では「自律神経が失調する」というのはどういうことでしょうか。私は、自律神経は身体の歪みを調節するまっとうな働きを絶えずして、「失調する」ことはないと考えています。誰も先のことは不安ですし、わけのわからない身体の不調には、ことのほか心配になります。「どこもどうもないのに」調子が悪い・・・いえいえ「どこもどうもない」というのは、臓器組織の問題がないというだけで、「しんどい」「だるい」といった症状は、しょっちゅう私たちに襲います。「まあ、そのうち治るやろう！」と思えばいいのですが、そうはいきません。不安が不安を呼ぶと、「まともな状態に戻す」役割を担っている自律神経は大忙しとなります。つまり「自律神経失調症」とは、皆さんお一人お一人の心配・不安がつくり出す症状なんですね。では、自律神経が乱れないようにするにはどうしたらいいでしょうか？



漢方では、病気を治療するのに「汗に出す、吐かず、下す、利尿を図る、和す」という五つの方法があります。軽症の時には、まず発汗させることを考え、温かいものを食べて寝るようにと指示します。少し進行すれば、吐かせたり、下痢によって消化管のお掃除をします（空っぽにします）。さらに内臓の病気に至れば、おしっこに出さずお薬をお出しします。西洋薬の「利尿（りにょう）」剤は主に腎臓に作用しますが、漢方薬は「利尿（りすい）」というもっと広い立場です。生体の足りないところに余った水分を運ぶことが主で、決して腎臓だけに働くわけではありません。そして和法は身体が弱っているときに、臓器組織（細胞レベル）に力を与えるという意味です。私たちは、社会や自然環境の変化（毎年夏の気温が上がったり、その結果として台風が迷走したりしてますね）に適応できないと病気にかかりやすくなります。よく知られている免疫力を維持することが、健康に毎日を過ごす秘訣です。

ストレスに見舞われている方、ほんと多いです。逆にストレスのない方はおられません。そこからめまいやふらつき、動悸、頭痛など、不愉快な症状が次々に起こってきます。食生活でも「身体にいいことは知っているがどうも苦手」な食材を食卓に加えることは必要です。夏はどうしても冷たいものを食べますが、アイスクリームは病人食なんです。胃腸の調子が悪く、食が進まない方にはアイスクリームを勧めます。「少ない量で、多くのカロリーを摂取できる」食材だからです。逆に言えば、健康な人にはむしろ「百害あって一理なし」なんですね。秋を迎え、せっかくスポーツで汗を流しても、そのまま面倒くさがって肌着を着替えなければ、身体を冷やしてしまい、かえって病気を作ってしまいます。皮膚は汗腺の働きによっていつも体温を一定に保つ働きがあります。暑いときには血管が広がり、汗腺が開いて汗が出ますが、冷えると血管は収縮し、汗腺も閉じて体温が失われないようにします。身体に良いことには、「あることをやる」だけではなく「あることの効果を上げるために、面倒なこともやる」ことを同時に考えないといけません。

こうした本来身体を守る上で大きな役割を果たしているのが「自律神経」です。私が子どもの時、近所の年配の方々はこう教えて下さいました。「短気は短命＝すぐ怒ったらアカン」はよく知られてますが、「泰山（だいざん）前に崩るも、色（顔色のことですね）変ぜず」つまり、いろんなことにいちいちビビるな！ということです。病気になったときは、身体の抵抗力がウイルスや細菌に負けているわけで、病気は次から次へと攻撃の手を緩めません。ですから、「色変ぜず」で抵抗力をアップするためにゆっくり休養することが大切なんですね。

ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応

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ひします！

- 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 2024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)	巽	巽 三谷 (オンライン可)	巽(訪問診療) 三谷 (オンライン可)	巽	巽 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	巽 (オンライン可)	巽(訪問診療)	巽(予約) (オンライン可) 三谷(訪問診療)	巽(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)	