

十年一昔といいますが・・・皆さまのミタクリはまた新しいステージを歩み始めます

2017年11月1日、ミタクリは満10歳の誕生日を迎えました。毎年、10月の最終土曜日（今年は29日でした）には、商店街でバザー（昨年からはハローウインの企画も始まっています）が開催されますが、その最中にクリニックに医療機器を運び入れたのが昨日のことに思い出されます。期待と不安が入り混じり、1+1>2を信じてスタートしたあの日・・・幸い、皆さまの温かい応援があって、やってこれました。私たちを支えてくれるスタッフにも感謝です。ひとつつながり、この地に少しずつ根を下ろせているように思います。ちぐさのもりもその役割が広がってきています。毎年この時期には「初心にかえって」が合い言葉ですが、一段と背筋がピンと伸びる思いです。さあ、10年後はどうしてるかな。きっと20周年の原稿を感謝とともに書いている(!)と信じて、また出発です。これからどうぞよろしくお願い致します。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします

11月11日（土曜日）三谷休診 米本代診

尚、年末年始は 12月29日（金曜日）から1月4日（木曜日）までお休みさせていただきます。よろしくお祈りします。

2. 医師会主催による西区在宅医療の学習会

11月29日（水曜日）14時からウエスティ（堺市立西文化会館）で開催します。「死」を自宅で迎えることの意味を考えましょう。お待ちしております。

3. インフルエンザワクチンのこと（再掲載）

実施：平成29年10月21日（土）～平成30年3月末
（助成期間は平成30年1月末まで）

当院での費用（自己負担額）は次のとおりです。

1) 堺市在住の65歳以上の方（接種日時点）

自己負担額 1,500円

2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65才以上の方 → 接種回数1回 自己負担額 3,500円

3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回

1回目、2回目ともに 3,500円

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です（介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください）。

【ミタクリ漢方 私の漢方研修の時代（その1）】



私は、漢方診療の手ほどきを父、三谷和合から受けました。「坊主（私のことです）、毎日漢方の勉強してるわけやけど、くすり使いになったらアカンぞ。漢方薬のことをしっかり頭に入れとくのは当たり前や。でもな、症状と薬を一对一とみたらアカン。漢方はなあ、病人さんのしあわせのためにあるんや。忘れるなよ。」謎かけのような問いも多く、戸惑うこともしばしばでしたが、この「くすり使いになるな」という教えは心に響きました。そこで、とにかく机にしがみついて当時の大学では学ばなかった漢方を勉強しました。ひとのしあわせ・・・こんな話がありました。

（胃透視を終えた方に大黄甘草湯で便を出すことを提案した時に雷がおちました）「こら、漢方の何を勉強してんねん、そんな漢方止めてしまえ。お前、その人は病人さんか？目的が便を出すことだけやったら西洋薬を使わなアカンやろ！あほ！」

（初診の方のカンファレンスのときに）「その人に葛根湯を出すのは間違っていないな。そやけど、坊主の出す葛根湯は効かへんぞ。俺の出す葛根湯は効くけどな。ハハハ！なんでわかるか？わからんやろなあ」（例によって説明はありません）

（その日は難しい背景を抱えた方が来られました）「〇〇さんは、坊主には診られへんな。」「なんで？」「坊主の短い人生経験じゃあ〇〇さんを受けとめられへんやろ。まあ、症状だけは漢方薬でとってあげたらええ。あとは俺のところへ回し。」

ひとを生物学的な存在だけではなく、徹底的に社会的な存在とみて治療していくことの必要性をたたき込まれました。それが漢方だと。〇〇湯がこんなに効きました！は当たり前、そこにどうひとの力が役立ってるかに重点が置かれた研修でした。

父が亡くなって今年で20年、まだ68歳でした。「漢方はなあ、ひとからひとへの手渡しが大事やぞ。病人さんにこころをこめてお薬を手渡してこそ効くんや。」クスリとしての十分な薬効に加え、ひととしての力量が問われることを痛感しました。漢方をやるには、まず自分を人間として鍛えんとあかん。サイエンス（科学）の視点に加え、フィロソフィー（哲学）の目線を養わんとあかん・・・でもそんな考えをもった漢方の先生は、実はあまりおられませんでした。（続く）

【欣子先生の診察室だより】



この11月1日でミタクリは10歳を迎えました。10年まえ・・・2007年の漢字は“偽”。食品偽装問題・消えた年金問題など次々に不祥事が明らかになった年。Appleが初めてiPhoneを発売した年。流行語大賞は“そんなの関係ねえ～”。そしてこの10年間。世界ではリーマンショック・IS・イギリスのEU離脱、金正恩政権・トランプ政権が誕生。日本では一時期民主党に政権交代・東日本大震災・熊本の震災を経て現在、アベノミクス景気という戦後最大の好景気を迎えているのだそうです。皆さん、実感されていますか？この10年でよくなったこと・・・スマホが使えるようになったことぐらいしか私は感じません。高3の娘の大学受験勉強を見ていると、30年以上前の偏差値教育となんら変わらない、むしろもっと暗記物が多くなっている印象です。心齋橋を歩くとインバウンドであふれ、最近では中国・韓国以外に東南アジアの人々も日本のものを“安くて安心、美味しい”と楽しんでいます。私もこの10年で10か国以上訪ねてきましたが、ブータン以外はどこも首都は日本と変わらない、どこか台北などWi-Fi環境やMRT（新しい交通システム）など、日本より進んでいます。物価も「このメニューって日本人向けの値段つけてる？」と思うぐらい日本と変わらない、つまり世界の賃金水準が上がっていて日本はデフレというわけです。医療ではどうか？高齢者が増えて医療費が増大しています。団塊の世代がすべて後期高齢者になる“2025年問題”という言葉があります。75歳ぐらいから急速に増える医療費をなんとか抑制したいので、国としても”住み慣れた場所で最期まで暮らせるための「地域包括ケアシステム」“を推進してきています。自助（自分でなんとかする）・互助（近所・ボランティアなど）で助け合って共助（介護保険など）や公助（生活保護など）をできるだけ使わないでね、死ぬときは病院ではなくお家ですよ。国民皆保険も怪しくなってきました。今後自己負担率を増やし医療費を含めた社会保障費を削減するための方策を打ち出してくることでしょう。

そのなかでミタクリはどうか？地域の医療を担うなかで、「ひとが元気になるにはまちも元気でないと」と考えてきました。最新の医学を学ぶことはもちろんですが、世界各地を見て回り、異業種の方たちと交流し、ファシリテーションの技術やマインドフルネスを学び広い視野で世間を見られるように勉強しました。医療の進歩・超高齢化のなかで糖尿病のような生活習慣病だけでなく癌ですら治療が進み、“スツキリしない不調に長く付き合いながら暮らす”ということが多くなっているからです。「薬を使わずひとのちからでひとを元気にする」そんな安全な居場所をまちのなかにと始めたみんなの応援室「ちぐさのもり」も進化しました。地域の介護福祉の専門家がプロボノで協力し、まちのひととひとがつながることで自然発生的に自分たちで健康を守り、まちで楽しく過ごすしくみが少しずつできてきています。早稲田大学「医学を基礎とするまちづくり」の都市計画の専門家からみた「ちぐさのもり」研究も始まりました。ライフヘルスデザインという自分の未来の健康をデザインするプロジェクトにも“未病”を治す立場として関わりました。堺市立総合医療センターの研修医受け入れで地域で医師を育てる一翼も担い始めました。西区在宅ケアを考える会では「10年後の老いと死を考える」フォーラムをしました。さあこれから10年後、皆さんはどうなりたいでしょうか？私たちはまだバリバリ働ける世代ですのでご安心を。在宅医療の強力な助っ人米本先生も入ってくれたので、お家で最期まで過ごしたい後期高齢者の方々は厚労省の方針どおり在宅医療でお助けできます笑。でもそんなんいやや！という方もそれすら声に出せない弱者もまちにはいっぱいいることも知っています。「多様性と寛容性」・・・ひとりひとり違うそれぞれの暮らしに合わせて、未病から皆さんの未来と一緒に考える伴走型の医療を“まち医者”としてこれからも模索していきたいと思っています。

【外来担当医一覧 2017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 米本	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約) 米本(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	