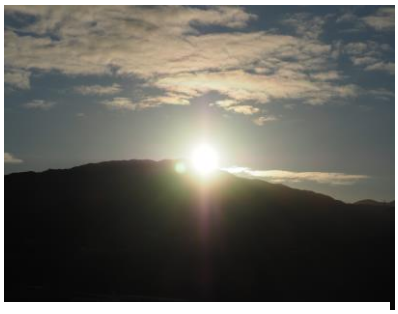
三谷ファミリークリニック

～ミタクリ通信～
2020年1月号

2020年1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 / 巽欣子・三谷和男・米本千春
〒593-8324　堺市西区鳳東町４丁３５４－１
電話 072-260-1601　FAX072-260-1603

2020 年がスタートしましたね。いいお正月を過ごされましたか。一年の計は元旦にあると言われますが、皆さんはどんな思いで新しい年を迎えられましたか。今年が、希望あふれる一年になりますように！



ダイアモンド金剛・葛城 2020

新しい年を迎えました。お正月、神社やお寺では初詣に来られる家族連れの方、押すな押すなの大行列になりますね。世の中、こんなに「大家族」で暮らしておられるのかと思われるほどですが、実際は年に一度なのでしょう。すでに、宴のあとの寂しさに浸ってる方も多いのではないですか。日常のあたりまえの行事のようで、実は非日常そのものの絵なのかもしれないなあ、と思いました。大家族の中で生じる摩擦がつらくて、日本の核家族化は進みました。こんどは、その「寒さ・不便さ」を実感、次の暮らしのあり方を模索しているのかな。本年もよろしくお願いします。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

1月6日（月曜日）　巽休診　（代診は三谷）

2. インフルエンザワクチンの接種（再々掲載）

実施：2020年3月末（助成期間は2020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

3. 地域緩和ケア研修会「希望の場所で 住み慣れた地域で 相談できる”場”がここにあります」に参加してきます

しっかり勉強してきます！

【ミタクリ漢方　経験知を活かす】

昨年は、漢方薬をはじめとするOTC類似薬に関して患者さんへの負担増および保険給付除外問題が噴出し頭を痛めました。昭和51年に広く保険給付を獲得して以来、幾度となくこの問題は表面化し、私たちはその都度患者さんの力を結集して乗り切ってきました。大学でもテーマになるのは「なぜ漢方薬が効くのか？」です。多成分系の「漢方薬」の生命体への効果・効能を証明することは至難の業です。プロテオミクスによる分析（生体反応をたんぱく質の動きから分析すること）は想像以上に研究費がかかりました。私は、漢方医学が「薬という物質」として評価されたのではなく、あくまでも「経験知」として長い歴史の洗礼の中で受け継がれてきたことに価値があると考えています。大学・研究施設における臨床研究に期待するところは大ですが、地域の医療を担う私たちは、この「経験知」を広く紹介し、若い世代の先生方とともに学ぶことに力を入れたいと思います。昭和59年から平成3年にかけて日本医師会雑誌に掲載された「古医書による漢方の使い方」は、日本漢方による長年の風雪に耐えた治療内容が紹介されています。「６０余歳の男が、右の胸下が引きつるように痛み、心下から背脊に突き抜けるように痛み、起臥することができない。脈沈細、額上に冷感が出、飲食がのどを通らない。千金当帰湯加附子を与えると1～2日にして痛みは去り飲食も進んだが4～5日して身体が黄染し心下が虚満した。そこで、六君子湯加黄連、茵蔯蒿を投与すると黄染は改善し虚満は良くなった。また右の胸下の引きつるような痛みが出現したので、今度は柴（さい）芍（しゃく）六君子湯で改善した。」（橘窓書影（きっそうしょえい）・浅田宗伯）こういった治験は、解剖学も生理学も生化学もない時代に、丁寧に観察し手間暇をかけ、受け継がれてきた治療内容を応用する事で得られた成果です。「経験知」を整理し、後代に伝える努力は今日からでもできるはずと考えます。

【欣子先生の診察室だより】

がん検診の一覧表

医療機関で実施している検診（個別検診）

検診名	対象者	内容	自己負担金	実施場所
胃がん	満50歳以上の偶数年齢の市民	・問診 ・胃部X線直接撮影または胃内視鏡のいずれかを選択	平成30年4月1日から平成32年3月31日まで 無料	市内指定の協力医療機関 ▸P8～16参照
肺がん	満40歳以上の市民 たんの検査はまたはどちらかに該当する者限定 ①喫煙指数（タバコ1日本数×喫煙年数）＝400以上の方 ②たが所以外に血たんの多った方	・問診 ・胸部X線撮影 ・たんの検査 ※事前に申込みをしてください。		
大腸がん	満40歳以上の市民	・問診 ・便潜血検査（2日法）		
子宮がん	満20歳以上の偶数年齢の女性市民	・問診 ・問診 ・内診 ・子宮頸部の細胞診 問診項目等により、必要な方には子宮体部細胞診も実施		要確認 予約制のところがありますので事前に確認をしてください。
乳がん	満40歳以上の偶数年齢の女性市民	・問診 ・視診 ・触診 ・マンモグラフィ（乳房X線撮影）		検診を実施している医療機関が近くにない場合は、がん検診総合相談センター（P5参照）にお問い合わせください。
胃がんリスク検査	満40歳～49歳の市民（40歳～49歳の間に1回）	・問診 ・血液検査（ピロリ菌の有無、胃の萎縮度の判定）	1,000円※1	
前立腺がん検査	満50歳～69歳の男性市民（50歳～69歳の間に1回） ※ 乳、肺、大腸がん検診、または胃与沿計部表検診を受診済者とは同時受診となります。	・問診 ・血液検査（PSA値測定）	1,000円※1	

上記のがん検診等を自由に組み合わせて受診いただくことができます。
※1 市民税非課税世帯、生活保護世帯等の方は、事前に印鑑を持参の上、保健センター等へ申請すれば無料です。

保健センターや地域会館などで実施している検診（集団検診）

検診名	対象者	内容	自己負担金	実施場所
胃がん	満50歳以上の偶数年齢の市民	・問診 ・胃部X線間接撮影	平成30年4月1日から平成32年3月31日まで 無料	地域会場 保健センター ▸裏面参照 要予約 事前予約が必要です。がん検診総合相談センター（P5参照）にお問い合わせください。
肺がん・結核	満40歳以上の市民 たんの検査はまたはどちらかに該当する者限定 ①喫煙指数（タバコ1日本数×喫煙年数）＝400以上の方 ②たが所以外に血たんの多った方	・問診 ・胸部X線撮影 ・たんの検査 ※検診日10日前までに電話で申込みをしてください。		
大腸がん	満40歳以上の市民 ※ 胃がん集団検診と同時受診となります。	・問診 ・便潜血検査（2日法）		

検診に関する注意事項
（注1）受診する際は、本人と確認できるもの（健康保険証・運転免許証等）を2枚ご持参ください。また、治療等されて場合は、自己負担金は本人に所定料金がかかる場合があります。
（注2）発生入院・通院している方は、受診前にかかりつけ医等にご相談ください。また、乳がん検診は、乳房手術・バースペース・豊胸の方は受診ができません。
（注3）職場で受診できる方は、職場の検診を優先してください。
（注4）胃がん・結核検診、大腸がん検診は、毎年度（4月～翌年3月）に1回、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診は偶数年齢時（2年に1回のみの受診となります。
（注5）胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診を複数年齢時に受けられなかった方で、次の年齢年齢時に受診される場合は、事前に保健センターへお申し出ください。受診票を発行しますので、それを持参すれば受診ができます。
（注6）がん検診を受けることで必ずがんが発見できるものではありません。検診や進行度合によって発見しづらい場合もあります。

4

堺市

がん検診の受診方法

① 電話で問い合わせ（予約）

受診する検診の実施場所を確認して電話予約をしてください。

● 市内指定の協力医療機関（個別検診）
▸ P8～16「堺市検診実施協力医療機関名簿」参照

● 地域会場・保健センター（集団検診）
▸ 裏面「保健センター　一覧」参照

要予約 胃、肺（たんの検査）、大腸がん検診は、がん検診総合相談センターへ事前予約をしてください。

② 受診する

指定日に実施場所で受診してください。
医療機関の受付で「堺市の○○検診です。」とお申し出ください。

● 持ち物
本人と確認できるもの（健康保険証・運転免許証等）

がん検診についての不明点やお問い合わせ

がん検診総合相談センター（コールセンター）
TEL：072-230-4616 / FAX：072-230-4636
9:00～20:00 / 土日祝も受付しています。（12/29～1/3を除く）
http://www.sakai-kenshin.jp/

乳がん検診受診の流れ

対象者
満40歳以上の偶数年齢の女性の方
奇数年齢で前回の偶数年齢時に対象者に該当していたが、受診できなかった方

必要書類の発行
お住いの区の保健センター（裏面参照）で必要書類を発行します。本人と確認できるもの（健康保険証、運転免許証等）をご持参ください。

① 視診・触診
「堺市検診実施協力医療機関名簿」（P8～16参照）の乳がん検診欄に「●」のある医療機関を受診
※ 次に行うマンモグラフィ検査の実施医療機関の紹介があります。

② マンモグラフィ検査
マンモグラフィ検査の判定結果は、受診から約2～3週間かかります。

③ 結果説明
乳がん検診の結果説明があるまでの、指定された日に、視診・触診を受診した医療機関までお越しください。

5

あけましておめでとうございます。

新年早々、イランとアメリカの戦争前夜の様子・・ほんまにやめてほしいです。“こどものケンカ“みたいな言い争いから本当の戦争が始まる歴史は、いままで何度も繰り返されてきて学んでいるはずなのに。私達の仕事は’’幸せに生き命を全うすることをお手伝いすること’’だと思っていますので、平和であることが大前提です。市民が巻き込まれないように祈るばかりです。

さて、この時期お伝えしておかないといけないのは「がん検診」のことです。**この 3 月までが無料**です。年度末ちかくになると、駆け込みで予約が取れなかったりしますので、いまのうちに。ご家族にも知らせてあげてくださいね。

堺市では、“がんの早期発見を促進するため、平成 30 年 4 月 1 日から令和 2 年 3 月 31 日までを受診促進強化期間として位置づけ、期間中は受診しやすい環境づくりの一環として、胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診の自己負担金を無料としています。“　それぞれ年齢や受診回数や 2 年に 1 回など条件がありますのでよく読んで申し込んでください。ミタクリでは肺と大腸と前立腺ができます。

もちろん、”乳房にしこりがある”” お腹が痛い” などで医師が癌を疑ったときには医療保険で検査ができますのでその時はクリニックから検査ができる病院を予約します。私達にご相談ください。（がん検診はあくまでも症状のないときにうけるものです。）

【外来担当医一覧　2020 年 1 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	米　本 三　谷	巽 三　谷	巽 米　本	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） 三谷（訪問診療）	巽（訪問診療）	巽（予約） 米本（訪問診療）	
夜　診 (16:30-18:30)		三　谷	三　谷		三　谷	