

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、私たちの日常は大きく変わりました。窮屈な思いをされておられることと思います。やるべきことをしっかりやって、その上で笑顔を大事に生き抜きましょう。



新型コロナウイルス感染症は、全世界での感染が報告され、中国だけでなくヨーロッパやアメリカでも深刻な状況が毎日のようにマスコミは報じてます。皆さんも不安な気持ちで毎日を送っておられることでしょう。ミタクリでは、定期的に通院される方の安全にはできる限りの対策を行っています。受診された際の検温、手指消毒（アルコール剤とアルコールに弱い方のための非アルコール剤も用意しています）、スタッフのマスク着用など、「持ち込まない、広めない」ための努力はこれからも続けます。また、カゼ症状のある方は、コロナ対策窓口にご連絡していただきますが、そこで主治医とご相談下さいと指示を受けられたときには、定期受診の方とは診察時間をずらして診察をさせていただいております。いつもと違うなあとお感じになるかとは思いますが、よろしくお願いしますね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診療日の変更はありません

2. 文野春香看護師 卒業

2018年1月より当院看護師として活躍していただいた文野さんが、3月15日をもって退職されました。今後は総合病院でさらに研鑽を積まれます。皆、笑顔いっぱいで見送りました。本当に、ありがとうございました。

3. 新型肺炎対策に全力で取り組んでいます（再掲）

3月7日より、新型肺炎対策としてクリニックの入口（ドアの内と外）にメッセージを掲示、同時に手指消毒をしていたるように消毒液（アルコール・非アルコール）を設置しました。お越しになる方全員の体温測定も実施しています。カゼ気味の方は、まずインターフォンで症状をお伝えください。現在、ミタクリでは新型肺炎の検査（PCR法）をはじめ、インフルエンザ・溶連菌感染症の診断に必要な鼻咽頭ぬぐい液の検査はやっていません。ご協力、引き続きお願いいたします。

【ミタクリ漢方 新型コロナウイルスに向き合う漢方】



世界で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症。中国湖北省・武漢で「何か得体の知れない感染症が広がってる」というニュースを聞いたのが昨年12月、その後瞬く間に全世界に広がっていきました。私たちも、首相や各自治体の首長の「週末には外出を自粛して下さい」との要請を受け、自宅過ごす時間が多くなっています。研究会や勉強会も不要不急？なんで？いやいや、文句を言ってるときではありません。確かに感染の拡がりを食い止めるには「人と人との接触をできるだけ避ける」という方針は間違っていない。では、私たちは東洋医学の立場で何ができるかを考えてみました。2003年にSARSが発生したとき、中国では清肺排毒湯（せいはいはいどくとう）による治療効果が発表されました。今回も、中国国家衛生健康委員会は新型コロナウイルス感染症に関する中西結合医療のガイドライン「新型コロナウイルス肺炎診療方案」（試行第六版、2020年2月18日発布）を出しました。日々、西洋薬と漢方薬の併用による治療が行われています。清肺排毒湯は紀元200年頃に書かれた傷寒雑病論（しょうかんざつびょうろん）をベースとして創方された処方ですが、エキス剤にはありません。日本東洋医学会では五虎湯（ごことう）と柴苓湯（さいれいとう）を合方することで近似の処方になることに注目し、軽症（臨床症状が軽微で肺炎像がない）と中等症（発熱や気管支炎症状があり、胸部X-Pで肺炎像あり）の方に使っていく準備に着手しました。ただ私たちのところではPCR検査による確定診断ができませんので、各地のコロナ感染症を診ておられる指定病院の先生方にご協力いただく予定です。私は、感染予防の意味合いも含め先月号に掲載した補中益気湯を軸に半夏厚朴湯や桂枝湯、越婢加朮湯合桂枝加朮附湯（桂枝二越婢一湯加減）、そして広く桔梗湯によるうがいなどで対応しています。第一線の漢方診療医療機関として、漢方薬で皆さまのお役に立てよう頑張っていきます。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】

この記事は3月28日夕方時点の内容です。新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）ネタの第3段です。皆さんの思いはいかがでしょうか？ 2か月前とは違っていると思います。とうとう来たか、身近になったぞ、堺は大丈夫？…など思いはそれぞれでしょう。

最近、キーワードが増えましたね。

- 換気の悪い“密閉空間”
- 多数が集まる“密集場所”
- 間近で会話や発声をする“密接場面”

この【3密】：密閉・密集・密接を避けましょう。ミタクリでは、室内の定期的な換気、患者さんの受診調整、待合室の椅子配置、のほか、定期清掃を行っています。

今改めて、『Life（ライフ）』を考えませんか？ 生命・寿命、生活、人生などの意味があります。【命を守る（自分、次に周りの人）／生活を守る／人生を考える】としてみました。まず、命を守ることが最優先、「命あっての物種」です。それには、自分の身体は自分で管理する。医療体制をみんなで守っていく。イタリアなど他国の医療状態のニュース…明日は我が身だなと実感しています。

医療崩壊って何でしょう？

今は新型コロナが陽性になると、法律で指定医療機関に入院しなければなりません。でも大阪府内の病床は78床しか無く、堺市では堺市立総合医療センター（7床）だけです。現時点で大阪府内の感染者176人（うち入院中107人、退院67人、死亡2人）、堺市内8人（うち3人退院）です※。重症の人は管理できる病院で、軽症や無症状の人は自宅などの場所で、というトリアージ（治療優先度で選別）が必須となるはずです。軽症の人、自分がかかっていないと思う人の行動がカギになります。そのための外出自粛なのです。自分だけよかったらいい、はあきません。たとえベッドや医療機器を増やしても、医療従事者は増えないのです。だから、皆さんで医療機関、特に急性期病院を守らなければなりません。慌てて医療機関に駆け込むことは避けましょう。

急性の医療の現状を少しお伝えします。ドリフターズのメンバーとして活躍された志村けんさんが入院しECMO（エクモ；人工肺）で治療中です（3月29日にお亡くなりになりました）。が、ECMOは自分の免疫力などで新型コロナを治すまでの時間稼ぎ治療に過ぎず、ECMOを扱える医療従事者も限られています。またNPPVというマスク型の人工呼吸器があります。周りにウイルスをばらまいてしまうので、使わない方針の病院が多いです。言い換えると、酸素を吸うだけで息が持たなければ、口に管を入れて人工呼吸器につなぐことになるわけです。つまり、元気でいるためには免疫力をつける。同時に禁煙を強くお勧めします。ある情報だと、現在＋過去喫煙者は、新型コロナの重症化リスク1.7倍、人工呼吸器装着や死亡のリスクが3.2倍です。一番の問題は、「喫煙所」が「クラスター発生源」になりえることです。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします



を避けて
外出しましょう!



①換気の悪い
密閉空間



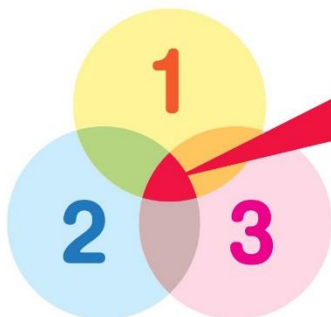
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



東京都医師会が 3 月 12 日に出した感染拡大防止の「四つのお願い」です。

- ・無理せず休んでください。
- ・新型コロナが心配な方。まず電話で相談を、まず電話です。
- ・喫煙者はこの機会にぜひ禁煙を。
- ・新型コロナ対策による要介護高齢者等への 2 次被害を考えてください。

ほか WHO は、栄養、運動、酒や甘味を減らす、メンタルヘルス（ストレス減らす）、不安が強い人はニュースを見過ぎない、と言っています。楽観過ぎるのはよくないですが、正しい情報を得て、心配や不安は適度にとどめたいですね。

※ <https://covid19-osaka.info/>

おまけ：新型コロナの重症化因子〔禁煙学会〕

1. 高齢（60 歳以上）
2. 喫煙（現在・過去の喫煙者）
3. ぜんそく
4. 糖尿病、肝疾患などの慢性疾患

縫わずにできる手ぬぐいマスクの作り方

2020. 3/5 にじゅらからのお知らせ

手ぬぐいを縫製してマスクを作ることができますが、縫うのが苦手な方や、緊急時に役立つ、手ぬぐいを使った即席マスクをご紹介します。

コロナの影響でマスクが品薄のなか、お役に立てればと思います。手ぬぐいは防災にも役立ちますのでぜひお試しください。

<https://nijiyura.com/news/1592/>（にじゅらHPより転載）

【外来担当医一覧 2020 年 3 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 米 本	米 本 三 谷	異 三 谷	異 米 本	異 三 谷	三 谷
午 後 (14:00-16:00)	異 (予約) 米本 (訪問診療)	異 (訪問診療)	異 (予約) 三谷 (訪問診療)	異 (訪問診療)	異 (予約) 米本 (訪問診療)	
夜 診 (16:30-18:30)		三 谷	三 谷		三 谷	