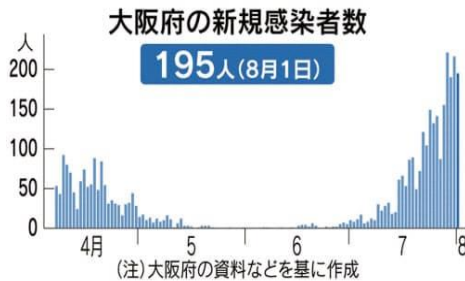


8月です。コロナ感染の勢いが先月にも増してますね。手指洗浄、うがい、マスク・・・準備は怠っていませんか？クリニックでは、緊急事態宣言の時と変わらぬ防御対策をとっています。ご協力お願いしますね。



先週に梅雨が明け、毎日暑い日が続いてますね。今年は、マスクの手放せない夏、おそらくみなさんがこれまで経験したことのない「口元の熱い」夏です。例年、熱中症対策として水分・塩分摂取をお願いしてありますが、今年、わざわざマスクを外して水分を摂取することが面倒という方、おられません。実は、口元を覆うことで脱水になるリスクはとて上がってるんです。世界的に流行しているコロナウイルス感染症のメドはなかなか立ちません。夏祭りどころか、だんじりも中止になって、寂しい限りです。「暑気払い」上手に工夫してやっていきましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診察日の変更

14日の夜診（三谷外来） 17時半まで（時間短縮）

待合室の混雑緩和対策として、診療体制が変更になります。

三谷外来 金曜日午後に加え、全ての診療時間帯にテレビ電話再診を併用します。

巽 外来 月曜午後・金曜午前 テレビ電話再診
 水曜午前 訪問診療に少しずつ移行します
 定期訪問診療を新規で受けます

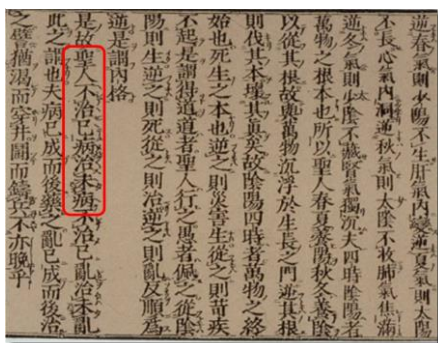
3. 「コロナの陽性の方が再び増加傾向にあります」（内容再掲）

緊急事態宣言の下、公的な健診などは中止となっていました。5月22日から特定健診、風疹はじめ各種抗体検査、肺炎球菌ワクチンなどの予防接種、がん検診等が再開されました。例年、年度の後半に受けられる方が多いのですが、コロナの第2波、第3波は間違いなくやって来ると予想されますので、今のうちに受けていただきたいと思います。3密を避けながら対応させていただきますので、ぜひお問い合わせください。

4. 堺市立総合医療センター研修医 手山喜美子先生

8月17日（月曜日）から一週間、地域医療研修のため来られます。とても張りきっておられますので、応援の方、よろしくお願いしますね。

【ミタクリ時事 未病ヲ治ス】



私たちは、漢方を軸として診療を行っています。むろん、日本の医療は西洋医学をベースとして、その体系が成り立っていますので、「漢方オンリー」の医療ではありません。日進月歩の医学のあゆみの中で受ける漢方診療は、決して西洋医学と相対するものではありません。むしろ、西洋医学的な手法を存分に活かす中で、漢方治療を受けていただくことが出来るわけです。

「でも、漢方治療を受けることは漢方薬を飲むことでしょうか？」確かにそうですが「ただ飲むだけ」ではないのです。患者さんのからだの中で起きつつある、様々な矛盾は？をともに考えていくわけです。これが「未病の治療」です。ご本人はそうと気づいていなくとも病（やまい）は既に成立している、しかし西洋薬を使う目標がはっきりしない、このような方にこそ、漢方の腕のふるいどころです。

「私ね、検査ではどこもどうもないんやけど、何でこんなに調子が悪いのかしら？」患者さんがよくおっしゃいます。さあ、ここからです。「聖人は、已病（いびょう：すでに起こってしまった病）を治療するのではなく、未病を治す」（黄帝内経・素問 四）にも記載されていますが、私たちは、いつも患者さんと一緒に歩んでいます。ですから、私たちが皆さんの訴えをしっかりと受けとめて、その中の「未病」は一体何か？を的確に把握し、患者さんと共同作業で治療を進めることで「やっぱり漢方診療っていいですね。」と理解していただけたらと思います。「漢方薬ってさあ、長ーく続けないと効果が出ないのよね。」いえいえ、葛根湯など急性疾患に使うときは半日がメドですし、慢性疾患でもお薬の効果判定はせいぜい二週間くらいです。治療効果が上がってるかどうか、そんなに長くかかっては「治療」にはなりません。ともに歩む「未病」の解決には時間がかかることもありますが、お薬の効果がどうかにそれほど時間はかかりませんよ。

【看護師&フスフレーター（Fusspfleger） 蔭西訓子さんの フットケア外来通信】



7月よりフットケア外来が始まり、多くの方にご利用頂いています。私は元々爪切りが大好きで、いろんな先生より学んできました。

フットケア外来のおもな症状は爪が変形し切りにくい、タコや魚の目があって歩くとたびに痛むなどがあります。爪やタコの状態からその方がどんな靴を日常使用しているか、歩き方、生活リズムまで想像します。

今まで爪が痛くてお買い物に行けなかったり、痛みのために足をかばって転倒されるケースもあり、足のトラブルが解消されることにより少しでも皆様の日常生活が快

適ですごせるようなお手伝いができればと思っています。

また、フットケアだけではどうしてもタコや魚の目は繰り返すことが多く、自宅でのセルフケアをお伝えすることと念願の義肢装具士さんに相談も出来る体制となりました。下段で自己紹介をお願いしました。

足は第2の心臓です。未永く歩けることを目標に足と靴のことお気軽にご相談下さいね。

註：フスフレーターはドイツ語表記で英語で表すとフットケア-footcareを意味します。ドイツでは、足のトラブルの大半は靴に起因するものという考え方があります。靴が足に合わない、靴の履き方が正しくないなどの原因が足にトラブルを招くこととなります。ですから、トラブルの原因となっている靴を何とかしなければ、いくら足をきれいにしても同じところに繰り返しトラブルが発生するということとなります。足をきれいにし、ぴったり足に合った靴を用意してそれを正しく履いて歩くようにすれば健康的な足、ひいては健康なからだを保つことができます。（バン産商HPより）

【蔭西訓子さんより、義肢装具士・須藤佑介さんをご紹介します】

足は身体の土台。～ご自身の足の事、理解してますか？～

足は身体の土台です。家を建てる時、土台や基礎に手を抜く人はほとんどいません。土台が傾いていたら家も傾いてしまうから。では皆さんは、ご自身の身体の土台がどのようになっているか知っていますか？

皆さんがよく耳にされる「扁平足」も身体の土台が傾いている状態です。足のバランスが崩れると、膝や股関節、腰にも影響を及ぼします。足の裏の体重を支える箇所には圧の不均衡が起こると、過度に負荷がかかっている箇所に胼胝（たこ）や魚の目が生じます。硬くなって痛みを生じた胼胝（たこ）や魚の目はフットケアで頻繁に処置をしても足のバランスの崩れを改善しない限り、ずっと生じてきます。フットケアで大切なのは、いかに胼胝（たこ）や魚の目が生じないようにする事です。

そこで、まずはご自身の足のバランスがどのようになっているかを理解し、足のバランスを適切に改善していく事が大切です。足のバランスは靴の中敷き（以下、インソール）や靴の履き方などで改善する事が可能です。

私は長年、医療機関にてオーダーメイドのインソールや装具を製作して参りました。足のお悩みがございましたら是非ともご相談下さい。ご自身の足で未永く健康に歩いて頂く為に。

ADAPT 代表 須藤佑介
厚生労働大臣認可義肢装具士登録番号第 4382 号
TEL:090-9625-2329 Mail:adapt.sudo@gmail.com

【民生委員 くろ猫ちゃんより 命を繋ぐ・・・】



「○○ちゃん頑張ってー！」運動会の徒競走。ひときわ小さい姿で最後尾を走る○○ちゃんは、小学低学年。母親からの虐待で児童養護施設に入所して初めての運動会でした。私はその当時、児童養護施設の保育士として勤務していました。○○ちゃんは、実母による虐待で3歳児の身長で成長が止まっていたのです。養育者からの虐待を受けた子どもは成長を止めてしまう(愛情遮断症候群)。1980年代の児童養護施設の入所児童の虐待ケースは近年ほど多くありませんでした。保育士になり、初めての虐待ケースに戸惑いながらの対応でした。○○ちゃんは、私や他の保育士に甘えて膝に座りに来ることもあり、施設で生活するようになって正常な発達をみせるようになりました。養育者との

愛着関係を得ることができるようになると成長が促されるのです。○○ちゃんが被虐待児要保護児童として、一時保護所に一時預かりになったのは、総合病院の医師による児童相談所への通告でした。一時保護所から自宅に帰される子、児童養護施設に入所になる子、判断次第でその子の今後は変わっていきます。

2000年(平成12年)に児童虐待の予防等に関する法律(児童虐待防止法)が制定され、11月20日施行。児童相談所の権限が強化され、虐待が疑われる家庭への強制的立ち入り調査、家庭裁判所への申し立てにより強制的な母子分離や親権の剥奪などが可能となった。制定されてすぐに、武豊町3歳児餓死事件がおこっています。事件の被害児は段ボール箱に入れられて餓死してしまうという、痛ましい事件としてマスコミは冷酷な両親像を報道しました。私はちょうどその頃、恩師の勧めもあり、保健センターで開催していた未就学の親子支援や児童虐待防止プログラムにボランティアとして参加していました。児童虐待防止協会の研修を受け、地域において、虐待ケースに対して側面的に支援していく活動です。

虐待をしてしまう親やわが子を虐待死させてしまうような親は、不真面目で、残酷で、どうしようもない人間であるという、否定的な見方をされがちです。しかし、本当にそんな親(養育者)ばかりでしょうか。虐待をしてしまう親はその100%が自らの親や養育者からの虐待を受けており、困難を背負い、自尊感情が育っておらず、親からの虐待を逃れるためにいい子であろうと真面目に生きてきた方が多いのです。実母から虐待は連鎖します。特にネグレクトを受けて育ってしまうと、困難な時に助けてもらったことがないので実母にも危機を伝えられないのです。

現在の虐待ケースは、親本人の知的発達の問題、子どもの発達の遅れや経済的困窮、貧困、夫婦関係、実父母、義父母との関係。虐待をしてしまう母親の中には、10代で性被害に遭い、適切なケアを受けられないまま10代で結婚出産となったケースもあります。困難な生い立ちを抱えた者は、危機をかわせず、さらなる困難を抱えてしまい、周囲の人にSOSを出せなくなってしまうのです。病理的なメカニズムが病的な孤立を生み、自分の自由になる一番弱いわが子をコントロールしようとする。自分の手の中にあるはずの子どもが思い通りにならない時、激しい怒りがこみ上げ、必死に親であろうとする規範から抜け出せなくなってしまう、わが子に手を出してしまうという虐待のメカニズムを知っておく必要があると思います。

子育ては大変なものです。母親、父親だけでできるものではありません。核家族世帯が多くなり、地域コミュニティが変化してきたことも、子育ての孤立化の原因になってしまっているのでしょう。

今、新型コロナ渦にあり、かつて経験したことのないストレスを抱える中、虐待が増えてしまうのではないかと…虐待をしてしまったらどうしよう…少しでも不安に思ったら迷わず、手を差し伸べてください。助けて！と叫んでみてください。

「いい加減ではなく、いい加減でええんやで」、良い加減に生きること。困ったら助けを求めることは、弱いのではなく、自分を大切にすること。自分を大切にできる人は、他者も大事にできるのです。

クリニックは、緊急事態宣言下と変わらぬ診療をいたします。

クリニックの現在の対応について、ご協力よろしく申し上げます！

- ① 職員を含めウイルスを「持ち込まない」ように細心の注意を払っています。
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。待合では間隔を空けて座っていただきます。それでも、待合の方が多くなったら、元気な方には、ウォーキングに出てください。くれぐれお願いするかもしれません。
- ② 予約の日であったとしても調子が悪い場合は、すぐに来院せず、先にお電話で相談してください(072-261-1601)。コロナの専門外来に受診すべきか、他の病院に紹介すべきかそこで先に判断します。当院で診察をする場合は、一般の予約の方と時間を分けて、隔離して診察しますので、来院していただく時間を指定させていただきます。
- ③ 当院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません。同じように鼻咽頭ぬぐい液を用いる迅速検査(インフルエンザ・溶連菌・マイコプラズマ)を当面中止しています。理由はミタクリ通信2020年3月号をご参照ください。
- ④ クリニック滞在時間を短くするために、尽力しています。診察時間も意識して短くしています。いままでのような、ゆったりした世間話もできないかもしれません(ごめんなさい)。身体診察の時間も、幾分減るかもしれません。待ち時間が発生するため血液の迅速検査は“どうしてもの場合だけ”に制限させていただきます。質問事項(今回はどういったお薬が必要か、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。
- ⑤ でも、お困りのことがあれば、ちゃんとお聞きして関係各所におつなぎしますのでご相談ください。「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。
- ⑥ ミタクリでは5月からオンライン診療を開始しています。利用するにはいくつかの条件がありますので、ご希望の方はおたずねください。

【外来担当医一覧 2020年8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(訪問診療) 三谷	巽 米本	巽(オンライン併用) 三谷	三谷 (オンライン併用)
午後 (14:00-16:00)	巽(オンライン) 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) 三谷(オンライン) 米本(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン併用)	三谷 (オンライン併用)		三谷 (オンライン併用)	