

8月が過ぎたというのにこの暑さ！異常気象と言われて久しいですが、今年はマスクの影響もあり不快指数はうなぎ上り、熱中症対策も引き続き重要ですね。せめてところは涼しくいきましょう。



「接触確認アプリ」 ロゴ

今年は、熱中症とコロナ感染症、双方を警戒しながらの毎日ですね。さて、よく「濃厚接触」という言葉が使われますが、その定義をおさらいしておきましょう。濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は、「距離の近さ」と「時間の長さ」です。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合に濃厚接触と考えられます。ワクチンの開発は急ピッチで進んでいますが、安全面に配慮するために時間がまだかかりそうです。厚生労働省が「接触確認アプリ」を提供しています。上手に活用して、引き続き、感染防止に努めましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の診療日の変更はありません。また、今年はだんじりが中止になりましたので、例年の10月の休診(だんじり休診)もありません。

② 堺市立総合医療センター手山喜美子先生のミタクリでの研修が無事終了しました。

一週間という短い期間でしたが、外来陪席をはじめ、訪問診療、訪問看護、民生委員の方のお話と盛りだくさんの内容を意欲をもってこなされました。今後は救急医療に進まれるとのこと、みんなでエールを送りました。

③ インフルエンザワクチンの接種について

今年は、すでに何人もの方からインフルエンザワクチンについてのご質問をいただきました。開始時期や接種の優先順位など、まだ厚生労働省が正式に決定していないことが多い現状ですが、ミタクリでは「予防接種は予約の方のみ」「通常診療の時間帯とは別に日曜日に接種」と決めました。詳細がわかり次第、速やかにHP(ホームページ)等でお伝えします。

④ 今月は大腸ガン検診月間です

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。40歳以上の堺市在住の方は、負担なしで受けることができます。ご希望の方に容器をお渡ししています。詳しくは、受付までお問い合わせください。

【ミタクリ文学さんぽ 方丈記のこと】



「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮ぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。世中にある人と栖と、又かくのごとし。たましきの都のうちに、棟を並べ、藁を争へる、高き卑しき人のすまひは、世々を経て尽きせぬ物なれど、是をまことかと尋ねれば、昔しありし家はまれなり。或は去年焼けて今年作れり。或は大家滅びて小家となる。」鴨長明(かものちょうめい)の方丈記です。先日、京都府立医大の診療のあと下鴨神社を訪れました。早いも

ので2003年(平成15年)に大学での漢方外来をスタートして17年が過ぎました。これまで、ゆっくり京を散策するゆとりはほとんどありませんでしたが、その日はコロナの影響か人影はなく、ゆっくり世界遺産にも指定されている糺(ただす)の森を歩くことができました。長明が暮らした方丈庵は、現在下鴨神社の摂社・河合神社に復元されています。実際は鎌倉時代初めに今の伏見区日野にあたる山中の庵にこもって執筆し、1212年(延暦2年)に完成したとされます。鴨長明は、1155年(久寿2年)下鴨神社の正禰宜(ねぎ)の次男として生を受けましたが、18歳の時に父が急死、その後は不遇で、彼は琵琶と和歌を生きがいとしました。方丈記には「無常」の概念が底流にありますが、そこには末法思想と浄土信仰が深く関係しています。末法とは、釈迦の入滅後にその教えが徐々に忘れられ、やがて廃(すた)れる時代がくるという考え方です。「末法の世では災いが起こる」そんな話がまことしやかに・・・何か今と似ていませんか？「いかにいはいはむや、常に歩き、常に働くは、養性なるべし。なんぞいたづらに休みをらん。人を悩ます罪業なり。いかゞ他の力を借るべき。衣食のたぐひ、またおなじ。」長明が亡くなったのは62歳、しばし彼の哲学に想いを馳せました。

【ものしり真樹（マジユ）のうんちく話】



テティス

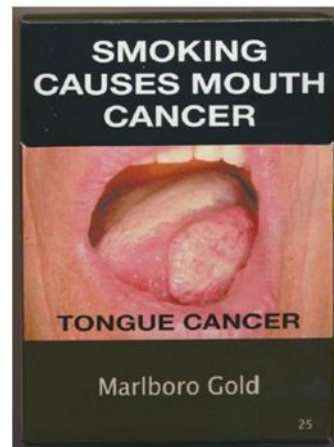
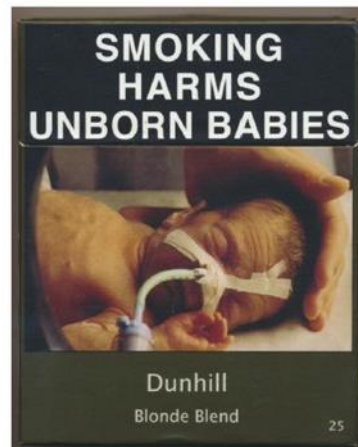
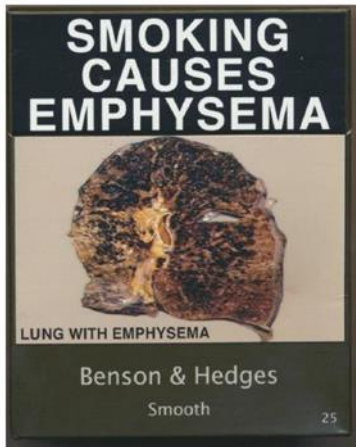


アキレウス

ギリシア神話最大の争いトロイア戦争の英雄アキレウスは、海の女神テティスの子です。でも父は人間（プティア王ペレウス）だったので、いつかは死んでしまう運命でした。テティスはそれを危惧して、生まれたアキレウスを冥界の河ステュクスに浸し、不死にしようとしてしました。ところが、その時、彼の踵（足首）をつかんで逆さまに「ドボン」とつけたため、踵だけが加護を受けられていなかったのです。

アキレウスはかなりの俊足でその上不死身だったので、トロイア戦争では大活躍。わがままな性格でしたが、敵の大將ヘクトルを討ち取るなど自軍の快進撃に大貢献、英雄となりました。しかし、ヘクトルの弟パリスの放った矢が彼のあの踵を射抜き、亡くなってしまいました。この話から急所の筋を『アキレス腱』、強い人の唯一の弱点をさす言葉として使われるようになりました。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】



あなたのアキレス腱は何でしょう？ 弱点を知っておくことは大事ですね。今回は“タバコ”です。**タバコ会社のアキレス腱**をお伝えします。喫煙している人は、コンビニ前の灰皿が撤去され喫煙所を探し回る、家庭でも嫌がられる…など、吸う場所がなくなってきて、肩身の狭い思いをされていると思います。これって、全て喫煙者が悪いのでしょうか？ 禁煙できないのは意志が弱いからでしょうか？ 私は喫煙している人は被害者と思っています。皆さんにタバコのホントを知っていただきたいです。

日本でタバコ会社と言えば、JT(日本たばこ産業)ですね。JT の CM や広告を見たことあるでしょう。どんな内容でしたか？ 昔はタバコの銘柄、喫煙シーンがあったと思います。最近は「ひとのときを、想う。」といった喫煙マナーや分煙アピール、イメージ宣伝ばかりです。これには大きな理由があります。ここで、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約(FCTC)」の一部を……………

- ⑥価格と課税で需要を減らす
- ⑧屋内禁煙で二次喫煙(受動喫煙)防止
- ⑪健康被害の警告表示

⑬たばこ広告と販売促進の禁止

⑭禁煙治療の普及

⑯未成年への販売中止

本当はJTの広告自体良くない行為で、タバコパッケージの広告も海外ではグロテスクな写真を載せています。“ライト”“マイルド”表記も違反に当たります。喫煙者を減らさないためJTは必死なのです。JTは国会議員を巻き込んで完全禁煙ではなく分煙で何とかしようと活動し、中途半端な法律となりました。それでも、オリンピック誘致のお陰で4月に「改正健康増進法」が施行され、大阪府では「大阪府子どもの受動喫煙防止条例」「大阪府受動喫煙防止条例」があります。屋内原則禁煙ですが、喫煙可能な場所が設定されました。お酒とタバコはセットになりがちですので、飲食店などは禁煙にするかの対応を考えないといけなくなりました。将来喫煙者は確実に減りますので、早いうちに禁煙対応を考えてはいかがでしょうか。何より分煙には意味がなく、プールでおしっこをするのと同じで完全に分けることは不可能なんです。また、喫煙できる場所に20歳未満の者は立ち入れません。そもそも大人であっても非喫煙者の従業員を喫煙室に入れること自体、従業員の健康を考えていないことになるでしょう（閉鎖空間での喫煙は人権の問題）。

10月からたばこ税の増税に伴い、タバコ価格が上がります。税金を取られて、依存にされて、体も悪くさせられる。喫煙者が一番の被害者と言えるでしょう。こんな理不尽を何とかしたいと思う喫煙者の方、この機会に禁煙を考えてみませんか。

では、エッと思うこといろいろ・・・

- 軽いタバコでも有害物質を吸い込む量は減らない（タバコの穴のからくり）
- 喫煙でメタボが悪化する（だから特定健診に喫煙の項目が！）肺や心臓、血管、糖尿病にも良くない
- 喫煙には三次喫煙がある（自分の煙を吸う：能動喫煙／他人の煙を吸う：二次（受動）喫煙／服や環境に残った化学物質を吸う：三次喫煙/残留受動喫煙）
- アイコス（iQOS）などは加熱式タバコと言い、ニコチンを含んでいる（電子タバコとは違う）
- 禁煙しにくい理由は2つ それは〈体の依存と心の依存〉気合いだけで止め続けられないのは当たり前。意志は関係ない⇒両方の依存に対応するのが本当の禁煙外来

皆さんがご存じないこと、ありましたでしょうか？ 小ネタはもっとたくさんありますが、加熱式タバコや禁煙の話などはぜひ次の機会に… お尋ねや興味のある方は米本まで声をかけてください。

【アキレス腱】



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、ご協力よろしくお願いします！

- 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、待合が混雑したら、元気な方にはウオーキングに出ていただくよう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（テレビ・電話）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 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 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）	