

師走を迎えています。が、コロナの第三波が来襲し、通天閣も紅く点灯しました。実質的には、緊急事態宣言が発令されたと受けとめています。風評に負けず、「正しく」恐れて、乗り切っていきましょう。



川柳コーナーでも投稿いただけてますが、こんな緊急事態の最中でも、「経済を止めるな」とばかりに GOTO キャンペーンはそのまま、一方で最大限の危機状況として自粛を求める…ではいったいどないせえちゅうねん…忘年会も新年会も取りやめとなってしまった方、たくさんおられますね。「飲む前に飲む」予防のお薬も今年は出番がありません。PCR 検査も相変わらず制限が多く、簡単には受けることが出来ない…その中で私たちとして何ができるか、少しでも皆さんのお役に立てるにはどうしたらよいか、あれこれ考える日々です。また、方針が決まり次第ご連絡させていただきますね。

### 【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。

年末年始の予定は次の通りです

12月 28日(月曜日) 午前まで

1月 4日(月曜日) より通常診療です。

#### ② ミタクリの感染防御について

引き続き、これまで通りの対策をしていきます。換気は、寒い季節ですので、時間を決めて行います。「寒いよ」の声も聞こえてきますが、ご理解をお願いします。

#### ④ 川柳コーナー

知らなんだ 惚(ほ)れると惚(ぼ)けるは同じ字よ

評 皆さん、お気づきでしたか？ ある意味、すごく納得できますね。それでも、「惚」ってすばらしい。

したためる 喪中のはがきや 秋寒し

評 ついにこの時が来たか、そんな感じです。「いてる」と「もう、いてない」はこんなに違うんか、実感です。

GOTOを 散々煽って 自粛とは

評 冒頭にも書きましたが、ええ加減にせー！この国って、人を大事にしてるの？そんな感じですね。

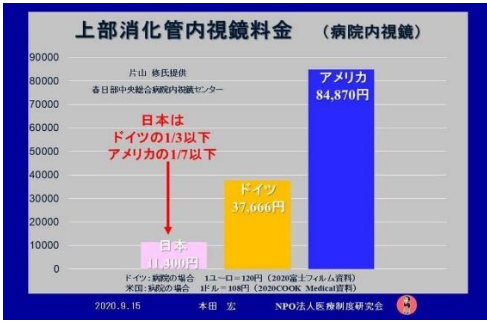
### 【ミタクリ漢方 香蘇散(こうそさん)のこと】



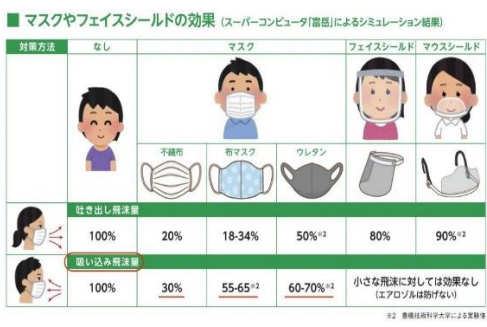
皆さんは香蘇散(こうそさん)をご存じですか？一般的には、夏かぜの時に飲むお薬、胃腸の弱い人が飲むかぜ薬と理解されてますが、中味は「気をめぐらすお薬」(これを順気剤と言います)なんです。つまり、皆さんに受けとめられている働き以上に、ストレスのたまった方にぴったりのお薬なんです。城崎温泉の効能を世間に知らしめた江戸時代中期の後藤良山(ごんざん)は、「全ての病は気の滞り(一気の留帯)にある」と説いて、「気をめぐらすお薬を使わないとダメ」といろいろ工夫しましたが、基本は香蘇散です。高齢化社会とい

われて久しいですが、看病はエネルギーが要ります。介護する方が様々な症状に悩まされます。こういったときに、香蘇散が奏功することを何例も経験しました。出典の太平惠民和劑局方には「四時の瘟疫(うんえき)を治す」とありますが、ちょっとかぜがみかなと思ったときに服用するとよく効きます。葛根湯を飲むと夜眠れない、そんな方にもいいですね。また、主薬である紫蘇葉(しそよう)(写真参照)は、「食積を解す」といわれ、食毒・魚毒のじんましんに効果があります。かぜがみかなと思ったら、寝る前にネギを刻み、熱いお茶をいれ、それで香蘇散を服用する、そんな使い方をしてもらうこともありますね。「コロナコロナって、もう、いつまでこんな状態が続くねん？」みんなうんざりして過ごしています。そんな今、私たちは香蘇散の果たす役割に注目しています。本格的な力ぜ症状なら葛根湯と小柴胡湯加桔梗石膏(しょうさいこうとうかききょうせつこう)、身体の節々が痛いときは麻黄湯(まおうとう)と越婢加朮湯(えっぴかじゅつとう)で立ち向かいますが、まだそれほどでも、といったときにはこの香蘇散はお勧めの処方です。

【欣子先生の診察室だより～そもそも医療はギリギリ！～】



都市	費用 (円)	自己負担 (円)	入院 (日)
1. ツェネーブ (オーストリア)	297	?	10
2. サンフランシスコ (米国)	250	★	12
3. ニューヨーク (米国)	216	★	12
4. ヘルシンキ (フィンランド)	195	★	13
5. ロンドン (英国)	152	無し	14
6. バンクーバー (カナダ)	150	無し	15
7. バリ (インドネシア)	113	無し	16
8. ローマ (イタリア)	110	検査料一部	17
9. シドニー (オーストラリア)	97	?	18



チコちゃんのように「ぼーっと生きてんじゃねえよ！！」と叫びたい！！

\*\*\*\*\*

気分を変えて・・・感染予防の「自助」努力は「これ以上どうすればいいの？」がホンネですよ。いままでもずっと書いてきましたが、目と鼻と口を守ること。ウイルスの侵入経路を守ることでした。不潔な手で目をこすらない鼻をほじらない。そして人と話をするときはマスク。ですけど、そのマスクのことがだいがわかってきました。コンピューター富岳によるシミュレーション結果と豊橋科学技術大学による実験値で 4 枚目の図のようになります。よくテレビの出演者がマウスシールドをしているのを見かけますが、吸い込み防御効果はありません。つけても意味がないのでやめましょう。気になるのはウレタンのマスクです。多くの人が使っているのを見かけますが、実は布マスクより劣っています。人がまばらで会話もないときにはいいかもしれませんが、混みあった場所・会話の多い場所では、不織布のマスクにかえた方がよさそうです。参考にしてください。(あ、そもそもですが、マスクから鼻を出さないでくださいよ！笑)

第2波のころは、ある患者さん曰く「先生、なんで5人以上で飲食したらいいのかな？5人で食事したらウイルスが寄ってくるのか？？」なんていう楽しい質問があって大爆笑しながら「それはね」と会話した穏やかな日々がありました。今日 12 月 1 日のニュース、「新型コロナウィルス感染で 1 日の死者が 41 人、一日の感染者数は過去最大、重症者数も過去最大」を報道しています。私たちの界限もピリピリした雰囲気になってきています。

今回はマスクやアルコールは大丈夫ですが、使い捨て手袋(医療グローブ)の値段が 5 倍にも跳ね上がって、手に入れにくくなっています。堺の急性期(急に具合が悪くなった人)を受け入れる病院でコロナ患者用のベッドだけでなくコロナ以外を受け入れる病床も満床です。もともとコロナ前から、冬は肺炎などで入院する人が増えて満床で、入院先を探すのに本当に苦労するのですがそこにコロナの負担がのしかかっています。

そもそもの話をしますと、コロナ前から病院は大変です。ほぼ満床で運営しないと利益がない仕組みになっています。それはすべて国が決めた、先進国のなかでも「格安の医療の値段設定」と「医師看護師不足」にあります。本田宏先生のツイッターから図をいただきましたが、盲腸手術と上部消化管内視鏡(胃カメラ)の値段の比較をみても、いかに日本の医療の値段が低く抑えられているかがわかります。そして人不足。3 枚目の図は 100 床あたりの医療者の数の比較ですがいかに少ない人員で対応しているかです。それなのに国は「医師過剰」として医学部の定員を削減する方向を打ち出しています。大阪府は橋下知事の時、府立看護学校への補助金を打ち切り閉校にし、保健所を削減しました。

今回「医療崩壊の危機」といわれますが、もともとギリギリだったのです。そこにコロナ対応。医療者の自分が感染するかもしれない、家族に移すかもしれない、そのうえ風評被害・・・使命感だけでコロナに対応すればするほど病院の経営が赤字になりボーナスカット・・・というありえない構造に私は怒っています。コロナ騒動からもう 1 年近くもたつのに医療が「自助」のまま放置されている気がしてなりません。国はもっと医療に経済的制度的な支援をすべきです。よく言われる「経済を回す」か「医療崩壊をおこさない」かの 2 項対立ではなく、両方を上手に両立している台湾などからどうして学べないのか不思議でなりません。

## 【おつかれさま！ 幸山さんより皆さんにご挨拶です】



[幸山弘子さん]

ミタクリ在職中は大変お世話になりました。

未熟者の私がここまで勤められたのは、ひとえに皆さま(先生方、スタッフそして何よりも患者さん)のおかげと思っています。心より感謝いたします。

ミタクリとのご縁は、13年前開業される時、先生方が私に熱く語られました。「患者さんの目線で、どんな健康問題にも相談にのれるかかりつけ医として最後(看取り)まで面倒をみる医療をしたい」「人が人を元気にする場所

(ことり食堂や街かど保健室)を作りたい」…熱い想いや夢をお聞きしました。私は戸惑いながらも、どんなクリニックになるんやろう、でもぜひ参加したいわと思ひ、即就職を決めました。ご一緒に働かせていただく中で、先生方は患者さんに本来備わっている「治そう、治ろう」とする力を引き出す診療に取り組まれていました。先生方から優しく「病気は患者さんのごく一部だけだよ。そこだけを見るんじゃなく、そのひとを全人的にみていきましょう！」と教えていただき、深い感銘を受けました。

わたしが日々の診療でミタクリの医療を実感したとき…

例えば…

1 待合室で暗い顔をされていた A さんが、診察室から笑顔で出てこられた時、「先生はどんな魔法をかけられたのだろう？」って思いました。

2 身体の不調をかかえておられ、いろんな病院で検査しても「異常ないよ」と言われ、途方に暮れていた B さん、先生に話を聞いてもらえ、つらさをわかってもらえたこと涙、追いつめられた表情が安堵の表情に変わられました。

3 あれ？診察室から笑い声が聞こえるわ。クリニックに来るのが楽しみ、先生の顔をみたら元気になるという患者さんの声を聞きました。

4 「薬では人は元気にできない、人が人を元気にできる」そのために「ちぐさのもり」を開業され、多くの利用者さんがイキイキされているのもみてきました(今、コロナ禍で閉鎖中ですが、再開を待ち望まれています)。

5 米本先生が参加され、訪問診療が強化されました。最後を自宅で過ごされ看取られた患者さんも多くいらっしゃいます。

患者さんの笑顔や会話から、こちらがパワーをいただくこともたくさんありました。ミタクリの医療に共鳴し、微力ながらその一員として働くことができたことを嬉しく思います。いま、コロナ禍で自分たちを守り、患者さんを守り、医療を守る取り組みが求められています。ミタクリでは皆さまのかかりつけ医として信頼され、安心して通院していただけるように、先生方、スタッフ一同ミタクリでできる最善策を考え、日々奮闘されています。ミタクリと世界の医療従事者に敬意を表しエールを送りたいと思います。

最後に、皆さまのご健康を祈念し、新型コロナウイルスが一日も早く終息に向かうことを切に願っています。そして…私はいつでもこの場所に戻ってこられると思っています。そして「あっ幸山さん、久しぶり」と言っていた日をごころから楽しみにしています。その時は、どうぞよろしく申し上げますね。

## 12月 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、待合が混雑したら、元気な方にはウオーキングに出させ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。その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。利用する上では、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12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（オンライン併用） 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)	