

新年おめでとうございます。昨年は、新型コロナウイルス感染症対策に明け暮れた一年でしたね。今もまだ厳しい日々ですが、体調を整え、徹底した予防を行いながら明るい年を皆で作っていきましょう。



明けましておめでとうございます、本年もよろしく、と普通にかわされる新年の挨拶が今年はずっと違っていました。まず親戚で集まることができません。お孫さんがおじいちゃん、おばあちゃんに会えない・・・新型コロナの話題は相変わらず、一都三県の知事が緊急事態宣言の発令を政府に要請とセンセーショナルに報じられています。ワクチン開発はどうなってるの？集団免疫って何？皆さんも、どこか不安な日々を過ごしておられるでしょうが、落ちついて「マスク、手洗い、うがい、睡眠」を徹底していきましょうね。

【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。

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。

③ 新人さんご紹介 看護師 長岡理栄さん

12月から外来診療を手伝っていただいていた長岡さんが正式に入職されました。よろしくお願いします。

④ 川柳コーナー

ワクチンは 先ず高齢者に 試し射ち

評 有効性もさることながら、安全性がどのように保証されているのでしょうか？気になるところです。

新ワクチン 大国のエゴ 買い占める

評 自国だけが良ければそれでいい、エゴの真骨頂が発揮されています。

まわりみな 他人に見える マスク顔

評 街でご挨拶されても、え？誰？みたいな感じになって、つらいですね。

【ミタクリ漢方 未病（みびょう）について】



『黄帝内経素問（こうていだいけいそもん）』に「聖人ハ已病（いびょう）ヲ治セズシテ未病ヲ治ス、已乱ヲ治セズシテ未乱ヲ治ス」と述べられています。現在は病気とはいえないにしても、何となく元気がない状態の時に、陰陽の法則に順応するよう生活を指導することが大切、ということです。治療は、薬を投与することだけではなく、食事や運動が大切なことについても述べられています。

未病とは、「未だ病まず」ということで、誰がみても「病気」として表れていなくても生体内にはすでに作られている状態です。疾病の原因を、漢方医学では内因（内傷）と外因（外感）に分けて考えていきますが、主たる原因は「邪気ノ侵入」つまり外感によって生ずるもの、と考えられています。「未病」は生体に邪気の侵入はありませんが、まだ五臓は傷つけられていない状態ですし、たとえ邪気の侵入があったとしても、生体内の榮気（えいき）・衛気（えき）が十分に対応できているので発病には至っていない状態という考え方もできます。榮気・衛気とは、人の生活全般に関与しているエネルギー（元の気）の活動であり、免疫作用を含む生体の防衛反応を意味します。漢方医学には外邪に対して直接作用する抗生剤的な考え方はほとんどなく、生体防御の調整に重点が置かれています。

患者さんが、最先端の西洋医学的な治療を受ける環境で行われる漢方診療は、決して西洋医学と対峙するものではありません。「先生、漢方治療って、まず漢方薬を飲むことではないんですか？」確かに一面ではそうですが、「ただ単に（薬を）飲むだけ」ではありません。いま、患者さんが気づいていなくとも、患者さんの身体の中で起きている、様々な矛盾は何か？を患者さんとともに追求していくことで「未病」対策も考える、これが私たちの考え方です。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本千春】



新たな年がやってまいりました。先の見えない時だから…のお話です。今、私たちは何をすればいいのでしょうか？ これがいいよ、これはやめたほうがいいよ、、、たくさんの情報が入ってきますが、正解は何なのでしょう。

私は高校生の時に『沙漠を緑に』という本を読んで、緑化や海外に興味を持ちました。医学生の際、カンボジアの現地を見に行った経験から、日本で仕事をしています。（このお話はまたいつか…） このことを知っている同僚から、饞別（せんべつ）にももらった本が『辺境で診る 辺境から見る』でした。

著者は「中村 哲」さん。皆さんはご存知でしょうか？ テレビや著書で知ってるよという方もいらっしゃると思います。2019年12月4日銃弾に倒れ、73年の生涯を閉じました。精神科の医師をしていましたが、当時の医療の現実（一分一秒でも長く生かすのが善）に悩んでいた1978年、海外登山隊の帯同医師に誘われます。好きな昆虫採集と登山を楽しむ目的に軽い気持ちで参加し、中村さんの人生は一変。1984年パキスタンのペシャワールに赴任、ハンセン病の診療を中心に、アフガニスタンとの国境地域で巡回診療を行っていました。現地で必要な内科や外科も学び、診療所と病院を建設。軌道に乗り始めた2000年、アフガニスタンを未曾有の大干ばつが襲います。生きるには医療よりも水。2001年同時多発テロの後、アフガニスタンが攻撃対象になってしまいます。「自衛隊派遣は有害無益」と日本の国会で発言しました。実はこの頃、10歳の次男さんが脳腫瘍で命短いとわかっていました。それでも、中村さんは自身の活動を優先、子供を亡くす親の気持ちは世界共通と頑張りました。「見とれ、おまえの弔いはわしが命がけでやる。あの世で待っとれ（『医者、用水路を拓く』）」と。

それからは農業用水路の建設に踏み切りました。自分たちで食べていけるようにする目的で。周囲の反対や2010年の大洪水による用水路破壊などを乗り越え、65万人の暮らし・命を支えています。故郷福岡の山田堰（せき）の工法が役立ったそうです。用水路が、貧困という荒野を緑豊かな大地に変えたのです。

中学3年生でクリスチャンになった中村さんが、よく用いた言葉があります。「照一隅（一隅を照らす）」です。「照千一隅（一隅を守り千里を照らす）」とも言われます。]意味は“自分が今いる場所・立場で最善を尽くす”、天台宗の開祖、最澄（伝教大師）の言葉です。まず、身の回りでできることを。結果、社会や世界が良くなれば・・・でしょう。私たちが今すべきことは、これなのかなと思います。

歌手のさだまさしさんは、中村さんの活動を尊敬していましたが、生前の対面は叶いませんでした。追悼曲『ひと粒の麦～ Moment ～』の歌詞を抜粋します。

♪薬で貧しさは治せない 武器で平和を買うことは出来ない けれど決して諦めてはならない 夢はきつと引き継がれるだろう 私に出来ることを為せば良い 私に出来るだけのことを♪

できるだけのことをなせばよい、自分自身から、と私は解釈しました。(1月11日 NHK 総合でさださんの番組があります。中村さんへの思いとコロナ禍の生き方がテーマ) また、映画・本・曲になっている『風に立つライオン』もお勧めです。

最後に、物書きになりたかった文筆家、中村さんの文章の一部を。(『天、共に在り』より)

弱者は率先してかばうべきこと、職業に貴賤はないこと、どんな小さな生き物の命も尊ぶべきことなど、みな祖母の教説を繰り返しているだけのことだと思ふことがある。

「人は見ようとするものしか見えない」ということを昆虫の世界を通して知った。

【新人ナース紹介 楠本 真由美さん】



昨年の10月に三谷ファミリークリニックに勤務になりました看護師の楠本真由美(くすもとまゆみ)です。西区在住30年以上で、堺市に長年住んでいるので鳳商店街に親しみを感じています。そういえば、昔、映画館もありましたよね。

いつも、商店街を歩くと、何となく前を通り過ぎていた三谷ファミリークリニックとご縁ができて、今や生活の一部になりました。自宅から鳳駅までの道のり、徒歩だとこれまで長〜く感じていましたが、それが今では、なぜか不思議に徒歩での通勤がこちよく感じられます。

ファミリークリニック、ファミリーってどういう意味だろう・・・私の面接に三人の先生方と看護師さんの四人で迎えてくださり、えっ？とびっくり！しました。お話を伺う中で、病気だけを見つめるのではなく、一人の人が抱えている精神的なことや、社会的なことすべてひっくるめて何でも相談できそう！と感じました。

いま私の好きなもの、というよりも取り組んでいることはアロマです。アロマセラピーとは、自然の植物の有効成分を含んだ「精油(エッセンシャルオイル)」を用いて、香りでリラックスできる空間を作り、毎日の健康をサポートすることができます。多くの種類の精油の使い方(組み合わせ)によって、さまざまな効果・効能が期待できます。古代エジプト人もアロマを役立ており、ヨーロッパではアロマセラピーを医療行為として認めている国もあります。認知症にも有効というデータもあります。まあ、難しい事はさておき、アロマは日常生活の中でリラックスしたり、癒されたり、私たちの味方になってくれたりします。これを、クリニックの中で何とか生かせないかと思案中です。

まだまだ不慣れで毎日緊張ですが、患者さんとの会話で一息ついていきます。これからも、どうぞよろしくおねがいします。

**2021年1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、元気な方にはウォーキングに出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2020年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 2021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)	異 米本	米本 三谷	異(訪問診療) 三谷	異 米本	異 (オンライン併用) 三谷	三谷 (オンライン併用)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン併用) 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) 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)	