

5月、桜の季節が終わるとツツジがうつくしい季節です。山々のみどりは今年も一層鮮やかですが、私たちは行楽に出かけることもままならず・・・ゴールデンウィークをどう工夫されたか、また診察室でお話を聞かせて下さい。



(NHK ニュースより)

先月号で「まん延防止等重点措置」のことを書きましたが、政府は東京都、京都府、大阪府、兵庫県に4月25日から5月11日まで(おそらく延長されるでしょう)、再び「緊急事態宣言」を発令しました。新型コロナウイルスにはすでに何種類かの変異株が見つかっており、不安を煽るニュースが毎日報道されています。中でも501番目のアミノ酸がN(アスパラギン)からY(チロシン)に置換されたN501Y変異をもつ英国株は、大阪府など関西圏の新規感染者の大半を占めています。この変異株、なぜ感染力が強いのか？詳細は、米本先生の「ヤギのよしなしごと」を読んで下さい。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の変更はありません。

② ミタクリの感染防御について

感染が治まるまで、私たちは徹底してこれまで通りの対策を続けていきます。院内の換気は、時間を決めて行います。サーキュレーターや空気清浄機も導入しました。受付横の固定窓も開閉式に変えました。清浄機の音が少しうるさかったり、虫たちの出入りに悲鳴も聞こえてきそうですが、ご理解お願いしますね。

③ 万が一に備えて・・・オンライン診療のご活用を

新型コロナウイルス感染症、治まる気配がありません。不安に思って過ごしておられることと思います。もし、万が一、感染されて自宅療養(あるいはホテルなどでの療養)を指示された場合、ミタクリではオンライン診療で対応することが可能です。お薬を送ることも可能です。「いつもの治療薬もなく、打つ手なく過ごしています」という事態は避けることはできます。どうぞご相談下さい。

④ コロナワクチン予防接種受付専用ダイヤル開設

090-6731-4056

75歳以上の方は5月10日、65歳～74歳の方は17日より受付を開始いたします。接種日は決まり次第ご連絡いたします。

【ミタクリ歳時記 唐宋の詩に親しむ(王安石)】



石梁(せきりょう) 茅屋(ぼうおく) 有彎碕(わんき)にあり、
 流水 濺濺(せんせん)として 兩陂(りょうひ)にわたる。
 晴日 暖風 生麦氣(ばくき)を生じ、
 緑陰 幽草 花時(かじ)に勝る。

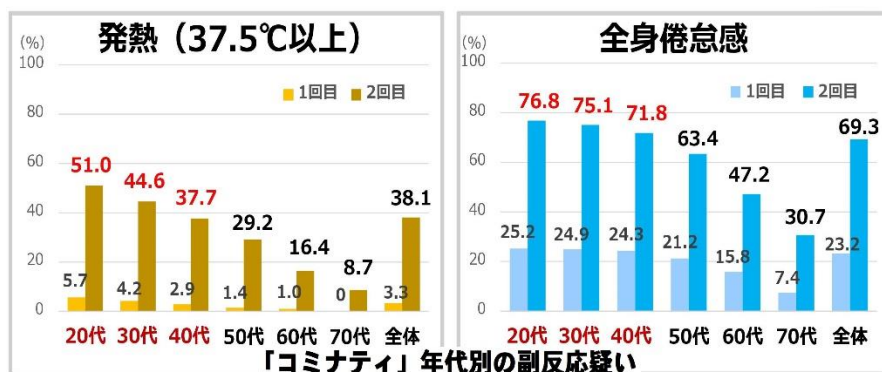
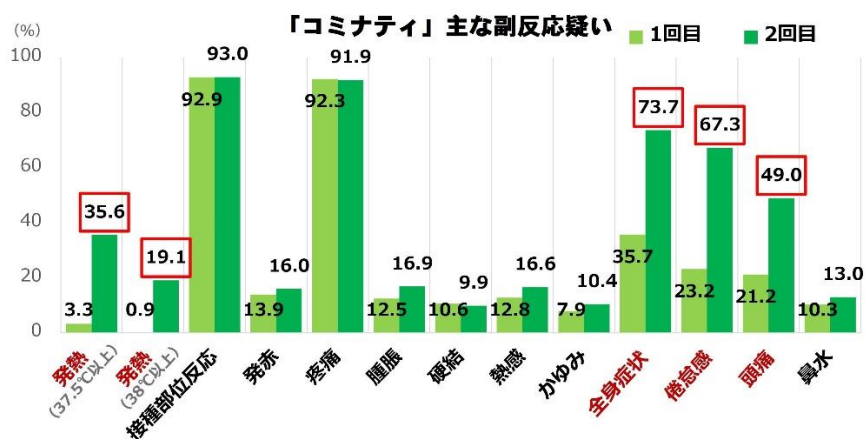
石の小さな橋、かやぶきの粗末な家、彎曲した岸。流れる水は、さらさらと二つの土手/池(の間)をわたり。晴れた日射し、暖かい風で、麦の香りが起こる。青葉の茂った木立のかげ、ひっそりとした草の繁みは、(ある意味)花の咲く季節に勝(まさ)っている。

11世紀初頭の北宋時代、「旧法党」の司馬光との政争に疲れ、南京で隠棲生活を送った「新法党」の王安石、彼は唐宋八家のひとりでもありました。初夏のひとつとき、庭を散策しながら静かなひとつときを過ごす彼の喜びが感じられます。コロナ以後、私たちの日常が失われ、神経の休まらない日々がもう一年以上も続いています。長いトンネル、出口が見えない中ですが、ふと何気ない景色に目をやると、ホッとできる場面がありますね。そんなささやかな彩りを大切にして、毎日を過ごしたいものです。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】

新型コロナウイルスの変異株（主なもの）

（通称）		イギリス変異株	南アフリカ変異株	ブラジル変異株	インド変異株
名称		B.1.1.7	B.1.351	P1	B.1.617
N501Y変異	感染力強い	○	○	○	×
E484K変異	免疫から逃れる力強い	×	○	○	×
E484Q変異	免疫から逃れる力強い	×	×	×	○
L452R変異 （カリフォルニア 変異株も持つ）	感染力強い？ 特にアジア人で免疫から 逃れる力強い？	×	×	×	○
P681R変異	感染力強い？	×	×	×	○
従来株と比べて	感染力	強い	強い	強い	強い？
	重症化	しやすい	しやすい	？	？
	ワクチン効果	？	低い	低い	低い？
特徴		国内で増加中			



4月から新生活で、慣れと疲れが入り混じっている方もいらっしゃると思います。4月25日から3回目の緊急事態宣言が発令されていますが、残念ながら繁華街を中心に人の流れは激減とはなっていません。

今、ホットな話題は、**ワクチンと変異株**ではないでしょうか。[5月4日時点の情報。ミタクリ通信3月号もご参考に]

まず、変異株のお話から。大阪で広がっているのはイギリス変異株です。ウイルスの遺伝子の一部は絶えずコピーミス（これが突然変異です）を繰り返しますが、大部分は人に大きな問題となりません。感染力が強くなったり、免疫が効きにくくなった時、大騒ぎになるのです。**表は主な変異株**です。N501Yは、遺伝子（RNA）から作られるウイルスのトゲ

（スパイク蛋白質）の501番目のアミノ酸が、N（アスパラギン）からY（チロシン）に変わっています。イギリス変異株は、60歳未満の人に中等症・重症が多い、感染初期に作るウイルス量が多い（感染性は従来株の1.5倍程度）という報告があります。コロナの患者さんを治療している医療者の実感は「若い人が多い。進行が速い。重症化しやすい。」今までと同じ対策では感染が広がっていくのでしょうか。「これくらい離れていたら、屋外だったら、ちょっとくらいマスク無しで話しても・・・大丈夫」だったのは、1年前のことです。変異株は新たな敵と考えて、新しい対策、一密も避ける対応をしていきましょう。この1年で私達はたくさん学んだと思います。

次は、ワクチンのお話。クーポン券がお手元に届いた方、どうしたらいいかわかりましたか？ 不親切な案内で私はビックリしました。政府の後手後手対応、コロナ陽性者の急増などで、自治体はワクチン接種に手が回らないのもよくわかります。堺市を含め、大体の自治体は集団接種と個別接種を並行しています。今後ワクチンの供給が増えると思いますので、慌てずに接種を考えてください。いつ、どうしたら打てる？ 打った後の副反応は？ 効果はあるの？ 皆さんの疑問や不安は尽きないでしょう。インフルエンザワクチンと一緒に…ではありません。でも、異常に怖がる必要はないと思います。接種を受けようかなと考えている皆さんに、事前の心づもりをお伝えしたいと思います。

★接種場所での問診は、時間の関係もあり簡単になる可能性が高いです★

「コミナティ」は2回目の接種1週間後で約95%の効果が出ます。でも、ワクチンを打ったから完全に大丈夫ではないので、感染対策は同じです。おそらくいずれはインド変異株やもっと難敵な株に置き換わるでしょう。



【新型コロナワクチンの予防接種を受けてきました（二回目の報告） 三谷】



4月12日（月曜日）にファイザー社製のワクチン（二回目）を受けてきました。発熱、頭痛、倦怠感、初回とは比べものにならないくらい強い、と聞いていただけに、それなりの緊張感がありました。接種自体はたいした痛みは今回ありませんでした。ただ、接種部位だけは一回目と同じく翌日は痛かったですね。念のために、消炎鎮痛剤（ロキソニンもしくはカロナール）を用意しておくの良いと

と聞いていましたが、そこは漢方育ちの私、こういったお薬を飲んだことはありません。で、予測される症状と自分の身体の反応を併せて考え、麻黄湯（27番）と越婢加朮湯（28番）を用意しました（この二つを合方すると大青竜湯加減の処方となります）。接種後2回ほど服用しましたが、全く副反応は出ず、もうその必要もないかと判断して止めました。ありがたいことに、ミタクリのスタッフもずいぶん心配して下さいましたが、あまりにも何事も起こらなかったのが拍子抜け・・・いや、ホッとして下さいました。

4月下旬より、65歳以上の方の手元にワクチン接種券が届き始めましたね。集団接種会場での受付はすでに始まっています。ミタクリは、個別接種会場として登録してます。ただし、かかりつけの方に限りますので、接種医療機関一覧表には掲載されていません。10日（月曜日）より75歳以上の方の、17日（月曜日）より65歳～74歳の方の受付が始まります。コロナワクチン接種受付専用電話（090-6731-4056）はかかりにくいかもしれませんが、混乱を避けるため、このダイヤルでのみ受付をいたします。一方、集団接種会場へも私たちは出向きます。異医師は西区役所、三谷は西区役所及び東区（ダイエー北野田店）で予防接種にあたります。6月からは、米本医師も出動です。会場で「やあ！」となるかも知れません。私は、ウイルス対策はワクチン接種と速やかなPCR検査の施行と考えています。そういった意味でも、迷っておられる方、積極的にワクチンの活用を考えて下さいね。

【外来担当医一覧 2021年5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)	