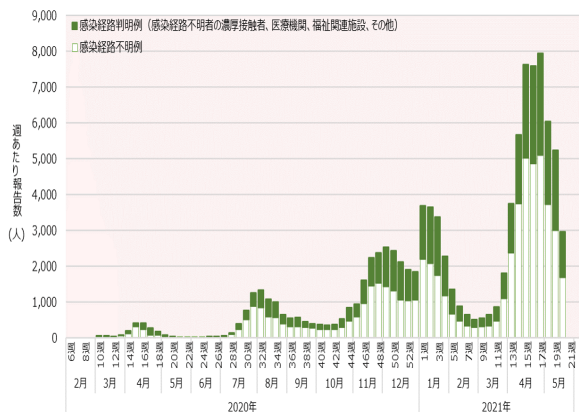


6月です。今年はまだ梅雨入りしました。気温も乱高下で、体調管理が難しいですね。コロナ禍は相変わらずですが、生体のリズムを整えて乗り切りましょう。まず、うがい・手洗い・マスクと休息です。



先月末、緊急事態宣言が6月20日迄延長されました。「やはり」という思いと「ええ加減にしてくれ」という怒りが交錯します。患者さんの職種によっては死活問題でもあり、ウイルス対策はワクチン接種とPCR検査が二本柱と考えている私たちは、国の対策の遅れに怒りを禁じ得ません。「先生のところは入口が一つで駐車場もないですからPCR検査は無理ですね」との感染症対策課の指導にもイライラします。その中で、先月19日からミタクリでは、かかりつけの方を対象にワクチン接種が始まりました。一人でも多くの方に受けていただけるよう頑張ります。

【ニュース】

① 診療日の変更

三谷外来 休診 6月22日(火)～25日(金)
 火曜午前は米本医師が代診 夜診は休診です。
 水曜日午前 臨時のワクチン接種日とします。

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。虫たちの出入りに悲鳴も聞こえそうですが、ご理解をお願いしますね。

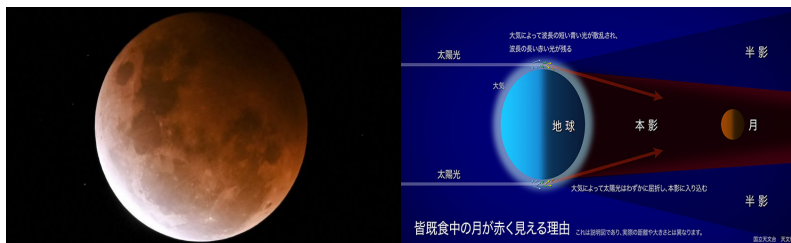
③ 万が一に備えて・オンライン診療のご活用を(再掲)

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

090-6731-405

【ミタクリ歳時記 皆既月食とスーパームーン】



5月26日は24年ぶりにスーパームーンと皆既月食が重なる一大天体ショーでした。残念ながら、関西地方は雲がかかっていて観測できず、北海道と東北地方でのみうつくしい姿を観ることができたようです。月食は、太陽・地球・月が一直線に並ぶ満月の頃

だけに起こります。ただし、星空の中での太陽の通り道(黄道)に対して月の通り道(白道)は傾いているため、満月のたびに月食が起こるわけではありません。皆既月食の間には、月が地球の本影に入ります。しかし、月は真っ暗にならずに見えなくなるわけではなく、赤銅(しゃくどう)色に見えます。太陽光の中の波長の短い青い光は散乱され、大気をほとんど通過することができませんが、波長の長い赤い光は弱められながらも大気を通過することができるからです。これは朝日や夕日が日中よりも「赤く」見えるのと同じ理由です。またスーパームーンとは、天文用語ではありませんが、その年に見える月の中で「もっとも大きな満月」です。月は決められた道筋に沿って地球の周りを回っていて(公転)そのルートは楕円形です。月の見える大きさは地球と月の距離が近いほど大きく見えます。次回は12年後の2033年10月8日(皆既月食)です。さあ、その頃、私たちはどんな想いで空を見つめているのでしょうかね。

【欣子先生の診察室だより ～「かかりつけ医」のモヤモヤ～】



新型コロナワクチン接種が始まりました。私自身も無事 2 回接種を終えました。かぜのような関節と頭の痛み・ふらふら感だけで済みましたのでお薬も飲みませんでした。外来でも、「2 回目の接種、熱出たり副反応きついんでしょ？」の声を聞きますが・・・失礼ですが「高齢者枠」の皆さん、大丈夫です！副反応は免疫反応ですので年齢を重ねるごとに弱くなります・・・万が一熱がでたら「私、若いわ！」と喜んでください（笑）（ただし熱がつづくようなら別の病気の可能性もありますので連絡くださいね）。

ところで、コロナ禍不自由な生活になって 1 年以上。モチロン旅行に行けないしんどさとかステイホームのしんどさなどありますが、それ以上にずーっとモヤモヤしていることがあります。

「かかりつけ医」という「あいまいワード」です。突如、この 1 年ぐらいいから厚労省より「かかりつけ医」というワードでいろいろな指示が降りてくるようになりました。たとえばワクチンでも「かかりつけ医にワクチンを接種してもよいといわれたか」といった項目がワクチンの問診票にあり、現場はとても混乱しました（結局新しい問診票からは削除されました）。かかりつけ医って誰なんでしょう？？複数か所かかってたら？？平成 17 年の厚労省の医療施設体系のあり方についての検討会の報告でも、「かかりつけ医の機能がもっときちんと整理されて国民に周知されなければならない（・・・中略・・・）制度としてどうするかという問題と診療報酬上の手当をどうするか、検討せねばならない」とあります。例えば、イギリスでは国民全員、どこかの GP（いわゆるかかりつけ医）に登録をします。国からは登録人数に応じて GP に報酬が入ります。国民は GP を通さないと大きな病院にはかかれないというルールがあります。いいか悪いか別にして、イギリスのかかりつけ医は「制度」ですが、日本はそうではないんです。

国としては大病院への集中を避けるために「（地域に）かかりつけ医をもちましょう」とメッセージだけを出しています。でも「大学病院にしか通ってないから自分のかかりつけ医は大学の医師」と思っている患者さんもあり、かといって地域の開業医にかかっている、その医師がその患者さんのかかりつけ医だと思っていないことも多々あります。日本では「かかりつけ医」は制度ではなく定義もありません。その時々「恋愛」みたいなもんなんです。両思いなら成立だけど片思いかもしれない・・・なんだか切ないですね。国としていろいろ指示を降ろすなら、制度としてこの際ちゃんと決めてほしいのです。

たとえばワクチンの個別接種でもミタクリとして随分悩みました。今回のワクチンはハードルが高くて・・・ファイザーのコロナワクチンがインフルエンザワクチンと違うのは、解凍・溶解という手順と時間の制限が厳しいからです。打つのは簡単ですが、薬液の調整・準備に非常に手間がかかります。打った後の副反応対応も必要です。ワクチンの量も最初はどれだけ入ってくるのか全く分かりませんでした。だから「様子のわかるかかりつけの方」だけに限定しようと。クリニックにかかったことのない人は別としても、

① 数年前一度でもかかったことがあり、普段は元気にしているのでかかることはないけれどもなんか調子が悪くなればかかりたいと思っている方（若い人はこれでしょう。私の片思いかもしれないけど、時々どうしてかなーと思いだすことがあります）

命の恩人感謝感激
 欣子先生の診察室だよ！
 5月は柏餅でおこられよつと②
 思っていたのに
 毎年の柏餅を楽しみにしていたのに
 外出はできずともゴールデンウィークを
 のんびり過ごそうとしていたのに
 今までで一番記憶に残るゴールデンウィークが
 過ごせました。

コロナのおかげで！！

5月1日 電話が…堺市保健所です…
 濃厚接触者の対象となりましたので…
 5月4日 堺市保健所です…
 陽性反応が確認されました…

ガーン 

なにもこんな流行に乗らなくても…

症状が軽かったのになんとか自宅療養で
 対応できたが数日は病状の悪化が気になり
 孤独の部屋で不安な日々を…
 テレビはコロナとオリンピック！！

メンタル撃沈！！

夜の体温が37.1度 うううう
 このまま熱が上がっていくのかな
 夜中突然息苦しくなるのかな
 基礎疾患保持者やしな…

翌朝体温36.8度！！
 下がってるー(*_*)
 次の朝35.7度
 復活や
 ん？うん？ サラダのマヨネーズが塩っぱい！！
 それ以外 味が無い、ただ塩っぱいだけや！！
 えっ？においもない

もしもし～
 三谷ファミリークリニックです
 どうしたん、大丈夫？
 あっ 先生
 はい、ちょっと流行の先端に…
 笑って言えるようになったからいいけど
 味覚も戻ってくるから
 今はしっかり食べて体力つけてね

おおー今日は天使に見える欣子先生！！
 では、お言葉に甘えて次回検診は
 血糖値高めになってまーす！！ごめんなさい！！



② 元気で定期薬は飲んでないけど毎年健診やワクチンだけは当
 院で受けているという方(きつとかかりつけと思われているしこちらも
 そう思っているが年に1回だとどんな様子かわからない)

③ 定期的に当院に通院している方(たぶんかかりつけと思われて
 いるしこちらもそう思っていて様子がわかる)

結局みんなで悩んで、今回は「③限定」にさせてもらいました。こち
 らとしては定期通院している方のことは病状や背景を把握しているの
 で何かが起こっても対応しやすいのです。そうはいつでも②の方までお
 断りすることになり、今でも申し訳なさでモヤモヤしています。

その分の罪滅ぼしとして、堺市の集団接種にも出務しています。ほぼ
 毎週火曜日の午前中は西区の区役所に出務しています。オリンピックに
 間に合わせようと国は7月までに高齢者の接種を終わらせるようGWご
 ろから指示をだしてきています。しかしながら5月の中旬の集団接種
 は、西区で医師2人態勢で1日100人ほどしかありません。(いまは200
 人)慣れるためかと思っていたのですがワクチンの数がなかったのだそ
 うです。どこで滞っているのかわかりませんがワクチンの配送の問題で
 す。当院でもワクチンを増量しようと思っても2週間前までにオーダ
 ーしないとイケないのです。担い手はいますし頑張っていますがシステ
 ムの問題です・・コロナ禍医療の中の「制度」や「システム」の不備が
 あらわになってきています。次はなぜコロナ診療の医療体制が拡大でき
 ないのかについてもどこかでぼやきますね。それまでに第5波が来ませ
 んように。

万が一第4波のように医療崩壊がきてホテル療養や自宅療養になっ
 ても、4コマ漫画のWさんのようにちゃんと連絡してきてくださいね。
 当院に定期通院している患者さんが濃厚接触者として検査で陽性にな
 っても、「かかりつけ医」には保健所からの連絡はないので私たちも知
 りようがないのです・・これはシステムの問題なのかキャパの不足なの
 か・・モヤモヤ。



2021 年 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。

- 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、機器使用料など、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6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)	