

葉月8月です。梅雨明けから厳しい暑さが続いていますね。様々な物議を醸したオリンピックも終盤、メダルの色に関係なく、アスリートの活躍には素直に感動しましたね。が、私たちの問題はこれからでしょう。



コロナの新規患者数が爆発的に増えてます。政府は、東京・埼玉・千葉・神奈川・大阪・大阪・沖縄に緊急事態宣言、北海道・石川・京都・兵庫・福岡にまん延防止等重点措置を発表していましたが、8日からは福島・栃木・茨城・群馬・静岡・愛知・滋賀・熊本の8県を追加する方針を固めました。しかし、その効果は？…若い方をはじめ私たちは「自粛」にほとほと疲れ果てています。飲食業の方々はそれぞれ「緊急事態」が続いています。新規患者数・重症患者数の現実を突きつけられる今、思い切った施策が求められます。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の診療の予定変更はありません。

② 内田充優先生が地域医療の研修に来られました

堺市立総合医療センター二年目の研修医、内田先生の研修が7月26日から2週間の予定で終了しました。先生は泉北・光明池のご出身です。外来診療陪席や訪問診療同行、さらに訪問看護ステーションや包括支援センター、基幹障害、司法書士の方々のご協力を得ながら、地域医療の実際を学んでいただきました。充実した日々でしたと明るく話されていました。

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

090-6731-4056

【ミタクリ漢方 五苓散(ごれいさん)のこと】



広島原爆忌を迎え、列島は「残暑見舞い」の季節ですが、一層厳しい暑さに覆われています。5日は大阪で38.9℃を記録していました。週末は台風の影響で暑さも一休みですが、それはそれでまた心配の種です。外来でも「もう暑くて暑くて、しんどくてたまりません」は、ご挨拶です。この時期、身体にこもった熱をいかに外に出すか？がカギとなります。特に大切なのは「利水(水分代謝の調節)」です。汗がダラダラ出て・・・は良く経験しますが、恐いのは不感蒸泄(ふかんじょうせつ)といって、そうと気づかぬうちに身体から必要な水分が蒸気のように出ていってるんです。さあ、そうなると熱のコントロールがきかなくなりますね。西洋医学では「利尿(おしっこの量を増やす)」のお薬はありますが、猛暑時には脱水の危険が伴います。漢方では、水分が不足しているところには水分を送り、余分な水分はおしっことして外に出す、優れた治療薬があります。つまり、脱水症対策として「利尿」ではなく「利水」を活かして治療するわけですね。それが五苓散です。「口渇、小便不利(口やのどが渴いて、おしっこが出にくい)」が基本ですが、そこまでいなくても、この時期、五苓散を飲んでおいて間違いはありません。のどが渴いた、何となくしんどい、頭が痛い、下痢しやすい・・・さあ、五苓散の出番や！夏の諸症状に対する万能薬と言っても過言ではありません。診察室で、ご相談下さいね。

【欣子先生の診察室だより ～京都散歩とオートファジー～】



先月は久しぶりの学会出張！コロナ禍医療系の学会が軒並みオンラインになっている中、お気に入りの学会が京都でリアルで開催されるとあって、喜んで参加してきました。2日間、通いはしんどくて市内のビジネスホテルで1泊したのですが、インバウンドがないせいか1泊3000円台で四条の便利な場所に宿泊できましたよ。翌朝早くに目覚めてしまって・・・することがなかったので散歩に出てみたのですが、まちの至る所に立て看板が立っていて、その場所の歴史を学べます。半径1キロぐらい歩いただけですよ・・・四天王寺を建てるための材木を探しにきた聖徳太子が池で身を清めたという六角堂（その池のそばにあった小野妹子を始祖とする僧侶の住坊が“池坊”いけばなの発祥地！ほお！）、千利休がこの湧き水でお茶を立てたという柳の水、本能寺の変の現場、本能寺跡地（現在は介護施設）、三井両替商跡地（三井家が越後屋としての呉服販売業から両替業を始めた場所：呉服販売業はのちに三越に、おお！三井と越後屋で三越だったのか！！そして両替商は三井住友銀行につづく）などなど・・・1時間ほどで1500年をアースダイバーしてきました。ミルフィーユのように歴史が層をなす

京都、奥深いですね。

ちなみに勉強の成果ですが・・・今年の収穫は「オートファジー」。日本の大隅良典先生がこの分野を切り開いて2016年にノーベル賞を獲得された、その共同研究者の吉森先生の話に一番刺激をいただきました。「オートファジー」とは細胞の中のものを回収して分解してリサイクルする現象のことです。つまり常にスクラップ&ビルドを繰り返して細胞を“若返らせて”いるのです。その辺にあるタンパク質を分解して1日240グラムものタンパク質を再度作り上げているらしいのです。また有害物も除去してくれます。体内に入ってきた細菌やウイルスまで・・・しかし新型コロナウイルスはオートファジーを妨害するらしく、なぜなのか？研究中とのこと。それがわかればコロナに効く薬ができるかもしれません。心臓の細胞に壊れたままのミトコンドリアが溜まると心不全になるのですが、それもオートファジーの働きで除去されると病気も防ぐことができます。アルツハイマー病は脳にタンパク質の塊ができて細胞が死ぬことで起こるのですが、そのタンパク質の塊をオートファジーで片付けてくれれば病気の治療にもつながります。皮膚のターンオーバーにももちろん関わっていますので、美容でも皮膚の老化予防に役立つでしょう。

ただ歳をとるとオートファジーの働きが弱くなります。オートファジーの働きを抑える「ルビコン」というタンパク質が増えるのだそうです。それが測定できれば老化のサインとして役立つのかもしれませんが。みなさんの望みはピンピンコロリですが、早くお迎えが来て欲しいと願ってもなかなかやってこない人生100年時代です。どうせなら元気でいるためにオートファジーに頑張ってもらって体のお掃除と老化予防ができればなあと思います。ルビコンを阻害し、オートファジーを活性化するものとして今の段階でわかっている物質は、スペルメジン（納豆、きのこ、チーズなどの発酵食品に多く含まれるポリアミン）、カテキン（お茶に含まれる）、アスタキサンチン（鮭やエビに含まれる赤色天然色素）など。でも結局は高脂肪食を控えて、運動と腹八分目という当たり前の養生がいいということがマウスの実験で証明されているようです。私がしてきた京都散歩、

ちょっとは老化防止に役立ったかな？笑。この分野はまだまだわかっていないことも多いのですが、「老化」が病気となり治療の対象になりうる未来も垣間見えてワクワクします。外来でも「しゃあないやん。もう歳やんか〜」と言えない時代が来るかもしれません。

最後に勝手に宣伝！吉森保先生の著書、「ライフサイエンス(長生きせざるをえない時代の生命科学講義)：日経 BP “楽しすぎて一気に読んでしまいました。一般の方向けにやさしい言葉で書かれている本ですので是非どうぞ！



六角堂



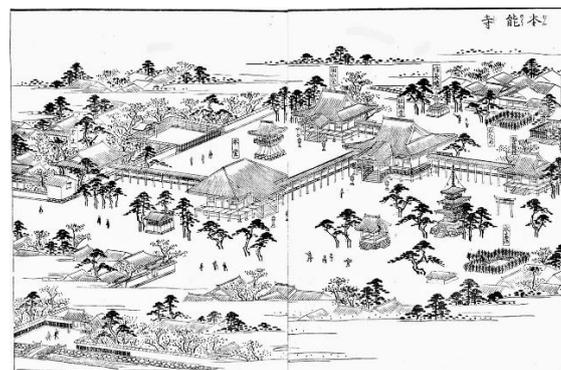
柳の水



本能寺跡



三井越後屋京本店 記念庭園



本能寺 古地図

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8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 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	巽 (オンライン可) 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（オンライン可） 米本（訪問診療）	
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン可)	三谷 (オンライン可)		三谷 (オンライン可)	