

10月です。まず、今月号の発行が遅れましたこととお詫び申し上げます。3年ぶりとなった鳳のどんじり、例年以上に勇壮で、この地区の活性化には欠かせないなと思いました。お疲れさまでした。



夏が居座り続け、いつまで続くんやろう？って思っていたら、どんじりにあわせたように「ちょうど良い気候」になりましたね（ちょっと寒いくらいでしょうか…）。今年のどんじりは、地元の方々の期待も大きく、9月の商店街での走り込みも一段と気合が入っていたようです。祭にかける想い、それは昨日今日の話ではなく、もう生活そのものなんですね。コロナは、今は少し落ち着いているようですが、11日より外国の方々の受け入れ上限が撤廃されました。国際情勢に目を向けると、クリミア半島へ通じる大橋の爆破、一体真相はどうなっているのかの議論もされず、ウクライナ（首都キーウ）へ大量にミサイル攻撃がなされ、北朝鮮はあいかわらず長距離弾道ミサイルを誇示し続けています。声高に叫ぶマスコミの論調に左右されずに、冷静に判断することがいかに難しいか？実感しています。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の休診・変更は、特にありません。

② コロナワクチンの予防接種

10月は、従来株とオミクロン株（BA-1）を組み合わせた2価ワクチンの接種になります。一方、オミクロン株（BA-4）（BA-5）を組み合わせたワクチンの接種は10月下旬ごろから開始といわれていますが、13日現在詳細は未定です。接種希望対象の方は、まず打てる方で接種することが推奨されています。

③ インフルエンザワクチンの予防接種について

インフルエンザワクチンの予防接種が7日から始まりしました。今年は例年よりも早く、クリニックではどんじりの終わった11日からスタートしています。有効期間は3～4か月と言われていますが、もう少し長期間抗体が働き続けることも報告されています。こちらは、来院される日にご予約をいただいて、順次接種させていただきます。

- ・堺市在住の65歳以上の方は **無料**
- ・堺市在住の65歳未満の方および、堺市以外の方
3,500円 **2023年1月31日まで**

【ミタクリ漢方 奈良県漢方メッカプロジェクトのあゆみ】



私が、奈良県の漢方メッカプロジェクトに参画させていただき、奈良県立医大で仕事を開始したのは2013年のことです。あれから早いもので10年近い歳月が流れました。今回は、そのあゆみを少しまとめてみたいと思います。

（はじめに～プロジェクトの背景・目的）

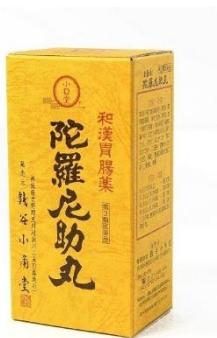
わが国の医療費削減の有力な手段として漢方が注目を集めています。奈良県は生薬（薬用作物）の栽培は、推古朝にまで遡る歴史、地場産業としての配置薬業が発展してきた文化などの特徴があり、



トウキ



キハダ（オウバク）



陀羅尼助丸

今後さらに需要が見込まれる漢方薬に関し、奈良県独自の手法で、高品質の薬用作物の生産、六次産業に活かす漢方関連品の製造販売、新たな医療サービスの創出も視野に入れ、県内の産業活性化を図ることを目的とし 2013 年（平成 24 年）12 月に、県庁の部局横断的な「漢方のメッカ推進プロジェクトチーム」が立ち上がりました。

（プロジェクトの骨格・ステージ）

本プロジェクトは部局横断の取り組みであり、薬用作物の供給から漢方普及までを 5 つのステージに分け、課題に取り組まれています。各ステージの内容は、ステージ 1. 生薬の供給拡大 ステージ 2. 漢方薬等の研究・臨床 ステージ 3. 漢方薬等の製造 ステージ 4. 漢方薬等の販売促進 ステージ 5. 漢方の普及です。

（トウキ（当帰）とキハダ（オウバク 黄柏））

トウキはセリ科に属し、血行改善や鎮痛作用を有する代表的な婦人薬です。奈良県では現在の五條市大深（おおぶか）町を中心に、17 世紀中頃より盛んに栽培されていました。奈良県産のトウキは良質な大和当帰として知られています。キハダは、役（えん）の行者が 1300 年前ごろ大峰山の開山の際、山中に生え繁るキハダの煮汁を取り、胃腸の病をはじめ様々な内臓、外傷にも薬効のある事を伝えたといわれています。このキハダを主成分として製法された「陀羅尼助丸（だらにすけがん）」は、幅広い消化器症状に効能があります。

（展望とまとめ）

トウキ、キハダは、奈良県においてその製法が引き継がれてきた伝統ある薬用作物です。栽培技術の向上（継承）もさることながら、奈良県は生薬の栽培に適した土壌です。しかし良品を使うと診療費が高額となります

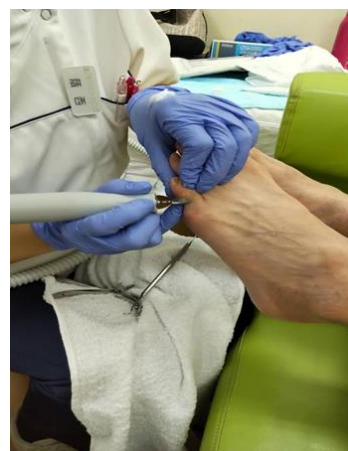
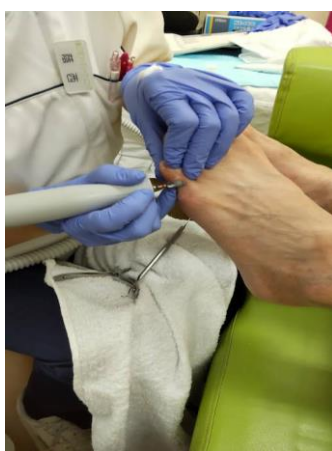
（中国産は安価）。しかし、私たちが「安全を確保された薬用作物」を提供することが、治療を受ける患者さんの「安心を保障する」ことができるのも事実です。私は、良質な薬用作物による効果の高い漢方診療を目指しています。

【こんにちは！ フットケア外来です 看護師・蔭西 訓子】

あまり聞きなれないフットケア外来という言葉ですが、欧米には足病を専門に診る「足病医」が存在します。

なかなかアジアでの医学教育が進んでいないフットケアですが、日本では 2003 年から、介護予防事業のひとつとして、看護師によるフットケアが外来で保険治療にて行えるようになりました。

フットケアという名称は主に足首から下の足を観察し、（主に糖尿病の方など）足のトラブルを未然に予防するものとなっています。



当院では、約 2 年前からフットケア外来をはじめ、約 1000 人程度の患者様にご利用いただいています。ご高齢の方々（65 歳以上）の 70%が足に対して何らかの問題を抱えているともいわれ、虚弱な足は、からだのバランス、安全性、移動のしやすさに影響すると言われ、適切なフットケアで足の趾の圧力やバランス機能が改善し、転倒予防にも効果があると言われています。

当院のフットケアをご利用されている患者様それぞれ、お顔と同じように、誰一人同じ足の形の方はおられず、足の指が長かったり、甲が高かったり、外反母趾だったり、個々に異なるトラブルがあり、その個性に特徴的な起こりうる症状と一緒に考え、適切な処置（爪切りやタコ、ウオノメの処置）、靴の履き方や、靴の中敷きの作成、調整など、長く歩ける足を作ることを目指しています。

また、フットケアは予約制でおひとり約 30 分程度の時間をかけて行っています。

ご利用される患者さまとのお話も盛り上げり、笑い声がたえないフットケア外来となっています。

フットケア外来での処置だけでなく、小さな足のことでぜひお気軽にお声かけくださいね。

***フットケア外来日 毎週水曜日 9：00～15：00（予約制です）**

クリニックは、常に緊急事態宣言下と変わらぬ対策をいたします。

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 まず、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(072-260-1601)。**コロナの専門外来をご受診いただくか、他の病院に紹介すべきかを、まず判断します。
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 2022年3月までは、「当院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません」とお伝えしていましたが、4月よりかかりつけの方には、鼻咽頭ぬぐい液を用いる抗原定性検査およびPCR検査を実施させていただく場合もあります。
他の迅速検査（インフルエンザ・溶連菌・マイコプラズマ）は、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、**オンライン診療**（テレビ・電話）を行っています。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 2022年10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	巽 三 谷	巽（訪問診療） 三 谷	巽	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)	巽（訪問診療）	巽（予約） 三谷（訪問診療）	巽（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)	