

今年も残すところ・・・で始まるニュースが増えましたね、そう一年の締めくくり、師走を迎えました。コロナ禍の真ただ中ですが、街の雰囲気は「そんなこと、どこ吹く風・・・」いえいえ、引き続きマスク・手洗い・うがいはしっかりお願いしますね。穏やかに今月も過ごしましょう。



サッカーワールドカップで日本が旋風を巻き起こしています。まずドイツを破り、ドーハの歓喜に大いに盛りあがりました。12月2日はスペインも撃破、ニュースは東京（渋谷）と大阪（戎橋）の様子を映し出していました。厳しい世相の裏返しか、ひとの笑顔は観ている人をもしあわせな気分させますね。コロナ（第8波）の動向は依然気になり、今年はインフルエンザの大流行も予想されています。コロナワクチンの予防接種については相変わらず賛否両論です（結論は先延ばしですね）し、「熱発」には皆さんが怯えておられます。やるべき対策をきちんとやって、不安をかき集めず、楽しい年末年始を過ごしましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の休診・変更はありません。

② コロナワクチンの予防接種(再掲)

11月下旬より、当院ではオミクロン株（BA-4）（BA-5）を組み合わせた2価ワクチンの接種を開始しています。ご希望の方、受付窓口にご連絡ください。

③ インフルエンザワクチンの予防接種について(再掲)

インフルエンザワクチンの予防接種が10月11日より始まりました。今年は例年よりも早くスタートしています。気になる有効期間ですが、堺市からの通達では5か月となっています。こちらは、来院される日に予防接種の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

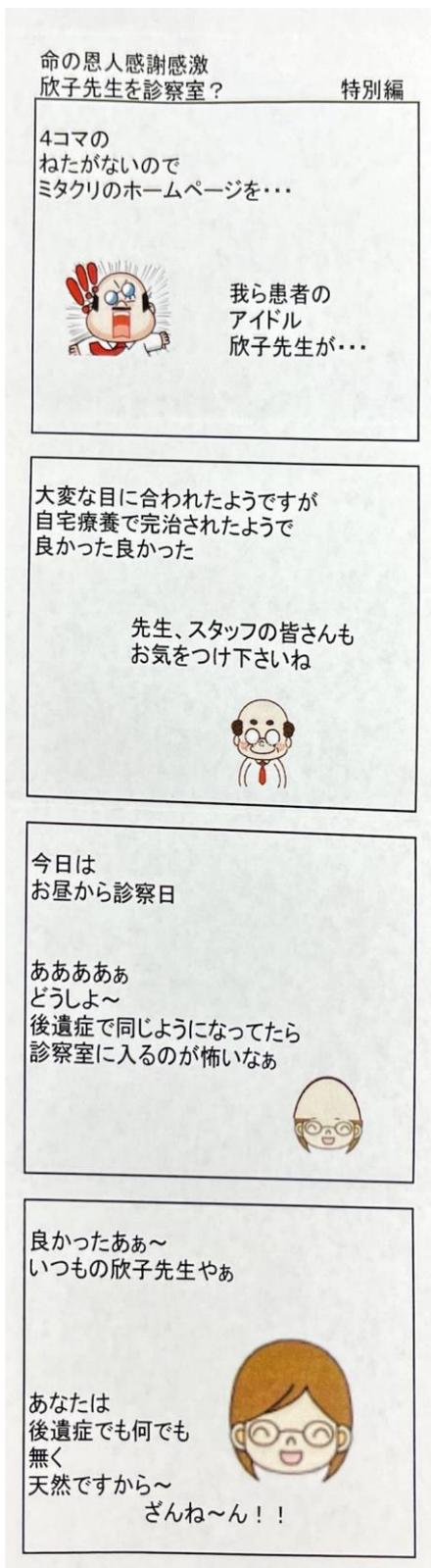
【ミタクリ生薬のはなし 附子（ぶし）・烏頭（うず）】



名古屋市立大学薬学部 牧野利明先生

皆さんは、このむらさき色の可憐な薬草をご存じですか？そう、日本では花の形が舞楽で使う冠に似ているところからトリカブト（烏兜）と命名されたのですが、中国では肥大した根茎の表面が黒く、丸い頭部、少しわん曲してとがった先端、目玉のような茎の跡などからウズ（烏頭）と呼ばれます。主根（塊根）から翌年子根が出ますが、この子根が附子です。四川省のものはカラトリカブトもしくはハナトリカブトとよばれ、これが基原植物とされています。トリカブトの花は美しいのですが、根茎は神経系に強力な麻痺を引き起こすアコニチンや不整脈など心臓に重篤な作用を及ぼすメサコニチンなど、その取扱いは慎重でないといけません。薬学者が研究を重ね、この危険な薬用作物を熱処理（これを修治といいます）することで、現在日本で使われている加工附子が安定供給されるようになりました。それにしても、まだ科学が発達していない時代に、よく薬用として使われていたものと感じられます。漢方医学的には四肢の逆冷（重篤な冷え）を改善するとされますが、心臓の拍動を強め、血流量を増加させる成分としてヒゲナミン、コリネインが発見されました。経験則にサイエンスの裏づけを、と日々たゆまぬ研究が続けられています。

【欣子先生の診察室だより ～コロナ後遺症：無理しない無理しない・・・～】



もう12月！新型コロナに振り回された日々でしたが、なんと先日、当院でインフルエンザA型を診断しました。症状は熱と咳・・・症状だけでは本当にコロナと区別が付きません。最近では同時測定キットが利用できますので体調が悪い方はどうぞお電話で相談してください。

8月に私が新型コロナに感染したことを恥じらいもなく通信に書きまして・・・「鬼の霍乱(笑)」「先生がサイボーグじゃなくて良かった」「そら、一番危ない仕事してはるんやもんしゃあないよ」「病気のふりして、世界旅行に行っていると思ってたわ(笑)」「冷静な観察、役に立ちました」・・・ミタクリ通信を読んでくれて色々感想をありがとうございました。皆さんの愛を感じます(笑)。4コマ漫画の作者はミタクリ通信をホームページで読んで作成してくれたんですって。お姉さんがコロナになってからごっそり髪の毛が抜けて怖かった、とのエピソードから3コマ目ができたとのこと・・・最近シャンプーした時に抜け毛が多いのですが、「脱毛の時期だから・・・」と自分に言い聞かせて考えないようにしています(汗)。来月あたり、私が帽子をかぶって診察していたら・・・どうぞそっとしておいてくださいね。

さて、そのコロナ後遺症、最近外来でも増えてきました。咳が続く、味覚・嗅覚障害、脱毛、とにかくしんどい、無理すると次の日寝込む、動悸、持病の悪化など多彩な症状があります。感染後すぐ、だけではなく、感染して2ヶ月ぐらい経ってからというものもあります。まだまだわからないことだらけですが、共通するのは、後遺症に苦しむ方は「頑張り屋さん」の印象です。特に待機期間明けに、「10日も休んだから人の分まで頑張らないと」「迷惑をかけたからもうこれ以上休めない」と無理をしてしまった人が多い気がします。私も同じようなパターンで6年ぶりの頻脈発作を起こしてしまいました。新型コロナ感染症は、年代・罹患時の重症軽症にかかわらず、普通の風邪にない“後遺症”のリスクがあります。先月私が体験記を書いてすぐ、9月7日には自宅療養期間が7日間に短縮されました。自宅療養期間は医学的にはエビデンスもなく(7日だと多くはまだウイルスを排出している)、“普通の風邪なんだから10日も休むな、7日で社会に戻って経済を回せ”という意図が見え見えです。でも、ミタクリに関わる皆さんの周りでコロナに感染した方にこれだけは伝えて欲しいです。

「感染から回復しても2ヶ月ほどは無理しないで！」(・・・これは私の臨床の感覚でしたが、最近、腸管などに2、3ヶ月、長い人では1年以上にわたって保有し続けている人もいるとの報告あり。)2ヶ月ほどは睡眠をしっかりとり、頑張らない・・・社会はお互い様ですから、やはり優しい社会にしたいですね。

【こんにちは！フットケア外来 12月号です。 看護師・泉谷めぐみ】



11/1よりフットケア外来が2名体制となりました。蔭西と共にフットケア外来を担当する泉谷めぐみといます。岸和田だんじり祭りやジャニーズが大好きです。ミタクリの一員となり、皆様の足の悩みやトラブルを少しでも和らげていけたらと思っております。よろしくお祈りします。(編集者：泉谷さんの詳細は次号で)

さて朝晩の冷え込みが気になる季節となってきました。今回は「保湿について」お話ししたいと思います。空気が乾燥し皮膚の水分量が減少することで、皮膚のバリア機能が低下していき、皮膚が乾燥することで、皮膚のカサカサ、踵の皮膚がガチガチに厚くなる、踵の皮膚がひび割れといった皮膚のトラブルを起こしやすくなります。

そこで大切なのが[保湿]です。

①入浴時に足をやさしく洗い(ゴシゴシこすって洗うと皮膚が傷ついてしまいます)、その後タオルでしっかり拭いた後、保湿クリームを塗る。

②朝、靴下を履くときに保湿剤を塗る。

この2点を実践することで、足のトラブル予防につながります。

継続することは難しい事ですが、皆様実践してみませんか？

【こんにちは！ ちぐさのもりです 看護師・蔭西 訓子】



11月より毎月第二水曜日 14:00～“まちの保健室”を開始しました！まちの保健室は誰でも予約なしでご利用いただけます。大阪看護協会のゴールドナースの方と、西区地域包括ケアの方のご協力のもと、身体のこと、生活のことを専門家の方にご相談いただけます。次回は 12月14日 14:00～です ぜひご利用くださいね。

また、ちぐさのもりを広く知っていただくために外部での活動も進めています。

うれしいことに今月は“大阪さわやか財団”の助成金を通りました！この助成金でちぐさのもりの大掃除を含め、過ごしやすい空間にしていきたいと考えています。

またスタッフ一同で寝ても覚めても考えて挑んだ“大阪公立大学ビジネスアイデアコンテスト”でも受賞しました！（レヴィー賞）

今までのちぐさのもりの活動を、ビジネス視点での循環モデルに変換させていきたいと動いています(少し時間がかかるかもしれませんが・・・)。

今後は株式会社レヴィーの方々から運営についてのアドバイスを受けていく予定です。

ご参加いただける皆様のやってみたいことを互いに応援できるように、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

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、ご協力よろしく申し上げます！

- 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、元気な方にはウオーキングをお願いしています。
- 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、まずお電話でご相談ください(072-260-1601)。
コロナ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と場所を分けて診察しますので、来院していただく時間を指定いたします。
- 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、さらにはインフルエンザの迅速検
査も実施させていただきます。他の迅速検査（溶連菌・マイコプラズマ）は引き続き中止しています。
- 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、ゆったりしたお話もできないかもしれません（ごめんなさい）。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（今回はどんなお薬が必要か、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。利用する際には、機器使用料など、いくつか
の条件があります。ご希望の方は、どうぞ遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2022年12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	異 三谷	異（訪問診療） 三谷	異	異 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00- 16:00)	異 (オンライン可)	異（訪問診療）	異（予約） 三谷（訪問診療）	異（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)	