

鬼は外、福は内・・・あけましておめでとうございます、のご挨拶がついこの間のようですが、もう2月、早いですね。百家争鳴の世論に惑わされず、どっしり構えて、しっかり養生しましょう。



〈葛城一言主神社 節分〉

何て寒い日がこんなに続くの？そんなご挨拶が日常になっていますね。時は如月、3日は節分、4日は立春・・・と考えれば、まあ、しゃーないか。いえいえ、冷えこそ体調維持の大敵です。「首」（首回り、手首、足首）とお腹をしっかり温めて、元気に冬を乗り切りましょう。あと一か月で、待望の春がやってきます。「冬来たりなば、春遠からじ」そう、今日は寒いよーとぶるぶる震えていても、確実に春はやってきます。コロナ禍は丸3年、本当に皆さんお疲れさまです。「感染防御」の名のもと、厳しい毎日ですが、「自らもひとを守る心」を大切に、しっかり乗り切っていきましょう。応援してます。

【ニュース】

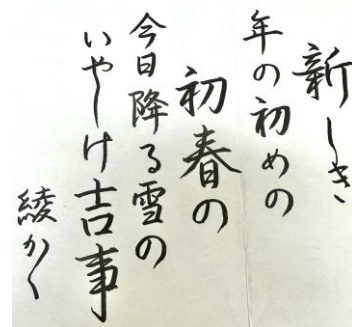
① 診療日の変更

2月17日（金） 午前 巽外来 休診

② コロナワクチンの予防接種(再掲)

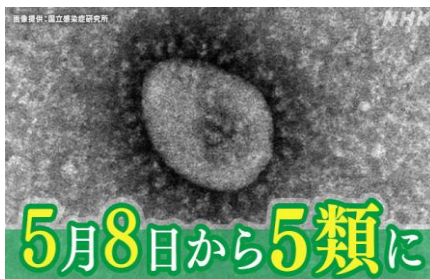
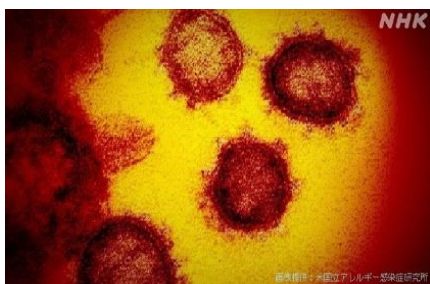
当院ではオミクロン株（BA-4）（BA-5）を組み合わせた2価ワクチンの接種を隔週の土曜日に実施しています。ご希望の方、受付窓口でご予約ください。

③ 新年詠（よみ） 大伴家持



新年号に掲載させていただいた一首
ANさんに清書していただきました。

【ミタクリ コロナ禍の中で思うこと】



5月8日から5類に

コロナ禍、一月で丸3年が過ぎました。世の中はすっかり様変わりしたといわれていますが、何が変わったのでしょうか？私たち医療の仕事は、本来「ひととの接点」でしかできません。「熱が出て、咳が出て、しんどいんです。診ていただけますか？」「どうぞ、すぐにどうぞ。」が当たり前だったのが、「わかりました。では本日の診察の最後の時間帯にお越しくください。コロナの検査をしておきますね。」・・・一事が万事、いま困ってる方をすぐに診察できないジレンマ、まさに医療の本質が問われる事態でした。マスク着用は半ば義務、待合の椅子も一人置きにすわっていただく、アクリル板でしきってお話をする、私たちは「こんなんであえん？」と何度も何度も話し合いましたが、厚生労働省の「感染防御対策がきちんとはとられている医療機関か？」の壁に跳ね返されました。先日、岸田さんからコロナを2類から5類へ引き下げる方針が出されましたが「おいおい、そこが論点ちがうやろ！」です。まだまだわからないことも多く、オミクロン株に置き換わって、どんどん変異していくウイルスにどう向き合うかが議論されないといけないのだと思います。

【ミタクリ漢方 日本東洋医学会学術総会 (1)】



吉益東洞



東洋医学雑誌



今年 6 月開催の福岡大会

2024 年の第 74 回日本東洋医学会学術総会は、関西支部主催で大阪（中之島の国際会議場）開催となり、私がその会頭を務めさせていただくことになりました。昭和 25 年 3 月 12 日、第 1 回日本東洋医学会学術総会が慶應義塾大学で開催されました。当時の会員数は 98 名でしたが、現在は 8,000 名を超える先生方に支えられる大きな組織になっています。漢方薬は 1976 年（昭和 51 年）に多くの先生方、患者さん・病人さんの力で全面的に健康保険適応となり、多くの方々がその恩恵に浴することができる環境も整っています。しかし、東洋医学会創立当時の先輩方の想いに、私たちは答えることができているのでしょうか。

大阪の学術総会のメインテーマは「東洋医学における和の構築」そしてサブテーマを「病人さんに還る」としました。『和』という言葉は日本に古くから根付き、日本人に深く愛されてきた概念です。しかし、『和』は、それまでに分断や闘いがある（あった）というベースがあって、はじめて生まれた言葉でもあります。東洋医学の世界には、いわゆる師弟関係に基づく「流派（りゅうは）」といわれる様々な考え方が存在します。江戸時代、ある師のところで学んだ弟子は、教えられたことは門外不出が不文律でした。ある意味、現代にもそれは引き継がれ、学会での質疑応答のポイントが演者の勉強不足、未熟な診療技術の指摘に留まらず、単に他の流派の考え方を受け入れないとするだけの反論も数多くありました。しかし、その中でお互いの違いを受け入れ、良いところを育み合い、『和』を持って東洋医学の灯を未来にも絶やさぬよう、確固たるものにしていかなければならないと思います。そして、『和』を持って『病人さんに還る』医療となる土台を作っていこうと思います。

私の師は「患者さん」と呼ばず「病人さん」と表現していました。日本語の妙ですが、「病人さん」には、診断名がついた病気だけではなく、その人の人格・人生・生活・ころ全てを含みます。ひとは一人では生きてません。周りの方々の協力が得られてるか、得られてないか、なぜそうなったのか、こういった意識こそが、漢方医療を行う哲学であり土台なのです。すぐにパツと効く「魔法の漢方薬」を多くの方は求めて来られます。もちろん、私たちはその期待に応えようと努力します。まさに、そのために「病人さん」を知ることが必要なんですね。漢方治療は、病気だけの治療ではありません。漢方薬だけの治療でもありません。どこまでも、病人さんの治療です。その発想が、驚くべき成果を生むことを医師になって 40 年たった今、私は実感しています。（次号に続く）

【こんにちは！フットケア外来です 看護師・泉谷めぐみ】

冬の季節病として知られている「しもやけ」。毎年、寒くなってくると、手足などの痛みやかゆみに悩まされている人がいるかもしれません。そんなしもやけを悪化させないためには、予防が重要です。今回は、しもやけの予防法や対策をご紹介します。

しもやけ（霜焼け）は、寒冷刺激にくり返しさらされる事で起こる血流障害で、専門的には「凍瘡（とうそう）」と呼ばれています。しもやけは、血流の悪化によって起こるため、発症する前からマッサージをするなどして、血流を良くしておくことが重要です。特に、血行が良くなる入浴時などに、マッサージをするのがおすすめです。また、寒さが刺激になるので、外出する際には、靴下や手袋といった防寒具で身体を守ることも重要です。ただし、締めつけのある靴や靴下を履いていると、血流障害の原因になるので、注意しましょう。



【紬～つむぎ～通信 2月号 看護師・蔭西 訓子】

いよいよ1月より毎週木曜日(不定期に休みあり)に「まちライブラリー」という、本を通じたつながりをもつ場をはじめました。このライブラリーは市の図書館のようではなく、みんなで作る図書館でご利用されるみなさんで本を持ち寄っていただいたり、もう読まなくなった本を寄付していただき蔵書を増やしていきたいと思っています。蔵書が増えると貸し出しも始める予定にしています。ぜひ一緒にこのライブラリー(図書館)をつくっていただければ嬉しいです。

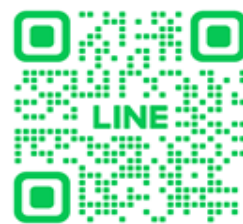
今後ライブラリーカフェとして、おとなの絵本会、健康セミナーなど開催していく予定です。

また、紬の活動を広く知っていただけるように1/14(土)に大阪公立大学イノベーションアカデミーワークショップで症例発表をしてきました。色んな先生方にアドバイスやひらめきを分けていただいたので一歩ずつ前進していければと思います。

2月も皆様のお越しをお待ちしています！

2023年2月の予定

- 2月8日(水) 13:00～ 看護師によるミニ勉強会
14:00～ まちの保健室(予約不要・当日直接ご参加下さい)
- 2月21日(火) 10:00～12:00 ちぐさのもりマルシェ



↑お問い合わせはこちらまで

2月もひきつづきマルシェでのまだまだ使用できる衣類や、本などの寄付にご協力いただけましたら幸いです。またライブラリーのボランティアスタッフも募集中です。お気軽にお声かけ下さいませ。

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いてます。しかし、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
- ⑤ 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、こ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 2023年2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)	