

五月晴れの中を大きなこいのぼりが泳いでる姿を見かけました。GW後半は、激しい雨模様でしたが、ゆっくり過ごされましたか。5日午後、能登地方を襲った震度6強の大地震の今後が気になります。



さて、5月を迎えました。例年と違う事は、今月号が発刊される8日から、コロナ感染症が第5類に引き下げられることです。WHO（世界保健機関）は、5日コロナウイルスの感染拡大を受けて2020年1月から出していた「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」の宣言を終了すると発表しました。一方で事務局長は「これは心配ないというメッセージではない」と述べ、今後も警戒を続けるよう各国に呼びかけています。しかし、三年間抑圧されていた人々にとっては、GW期間中すでに、もう大丈夫という雰囲気は漂っていました。ミタクリは呼びかけます。引き続き、気を緩めず対策を続けましょう、と。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の休診予定はありません。6月は以下の通りです。

6月9日（金） 巽休診（日本抗加齢医学会）

6月16（金）～17日（土）三谷休診（日本東洋医学会）

② 風しん抗体検査のこと(再掲)

風しん抗体検査が無料を受けられるようになりました。20歳以上の堺市民の方で妊娠を希望する女性、その同居者または妊婦の同居者が対象です。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

③ 市民公開講座（堺市西地域の在宅ケアを考える会主催）

コロナ禍で延期になっていました市民公開講座がようやく開催できるようになりました。タイトルは「ホームヘルパーは今～その魅力と課題について考える～」です。日時は、6月18日（日曜日）場所は堺市立西文化会館（ウエスティ）7階セミナールームもしくはZoomによるオンライン参加のいずれでも可です。パンフレット（申し込み書）を受付に用意していますので、どうぞ御参加ください。

【ミタクリ漢方 漢方薬をめぐる話題（その2）】



（前号より） 比較的慢性期に使用されるおくすりの代表格が7番の八味地黄丸（はちみじおうがん）や107番の牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）などです。こういった方剤は、決して頻尿、排尿痛といった泌尿器科領域だけの方剤ではありません。多くの方が難渋しておられるむくみやしびれといった不快な症状に奏功することも多く、欠品によりご本当に申し訳ありません。

医師として漢方薬を使い始めて、こんな事態は初めてです。製薬会社さんとも何回か話し合いを持ち、上方修正して生産増に取り組んでいただけることは確認しました。しかし、いきなり生産ラインを拡充するわけにはいかず（製造業の方はよくご存知かと思えます）、今日明日の状況がすぐに好転するわけではありません。一方、これまで漢方薬を使ったご経験のない先生が、「おう、こんなに効くんや！」とばかりに、急性期に使用する葛根湯や小青竜湯、麦門冬湯（ばくもんどとう）を使い始められたというお話も、多数耳にしました。それは、結果として漢方薬の認知度が上がったことを意味し、マイナスの要素ばかりではありません。「漢方薬、ほんまに効くんや！」医局の先生方も漢方の勉強を始められました。先日の勉強会では、普段20名くらいの会に、50名を超える参加申し込みがあり、会場の変更をしたくらいです。私たちは、製薬業界の方々（日本漢方生薬製剤協会）と協力して、こういった事態が長く続かぬよう、また二度と起こらぬように対策を立てていく予定です。よろしくご理解のほどお願いいたします。

【欣子先生の診察室だより ～“らんまん”と小石川植物園～】



久しぶりに東京！今回は4月8日にバッハコレギウムジャパンによるバッハの“マタイ受難曲”を聞きに行くことが目的でした。クリスチャンではないのですが“マタイ受難曲”には非常に思い入れがありまして・・・初めての海外旅行が1995年のドイツだったのですが、ベルリンフィルの本拠地で音楽を聴くのを一つの目的にしていました。その時代は今みたいに海外のコンサートチケットをネットで買うなんてことができない時代ですし、どんな演目をその日に演奏しているかなんてホームページで調べられるような“インターネット”のない時代。団体ツアーじゃなかったから、ホテルもチケットも駅についてからインフォメーションで探してもらうという”体当たり”“旅行でした。ベルリンについたそのころはイースター（復活祭）の頃で、たまたまそのホールで演奏された演目が”マタイ受難曲”“だったのです。ドイツ語だし聞いたこともない曲だったのですが、意味は分からなくても感動に震えたことだけは覚えています。その後10年以上たってから大阪で字幕付きで演奏されたときに、歌の内容がイエスが十字架にかけられる物語とわかり涙腺崩壊です。神の子だけど人の子としての人間的な苦悩も描かれており抒情的な曲にのって心に響くのです。診察室で患者さんが「イースター時期にオランダにマタイを聞きに行く」という羨ましいお話を聞き（診察室で何の話してんの笑！）、奮い立ってネットで東京の演奏会を調べて即刻予約しました（笑）。

朝6時台の関空発で東京に着いて午後の演奏会まで時間があつたので、文京区にある小石川植物園に行ってきました。もとは江戸時代徳川幕府直轄の御薬園。吉宗の時代にここに移設、小石川養生所も開設され、ここで薬草を使って治療されたのですね。井戸も残っています。いまは東京大学の附属植物園で、残されている薬草園に行ってみたかったのですが、内容は・・・うーん・・・これは宇陀の森野旧薬園のほうがずっとずっと充実。でも、ニュートンの実家のリンゴの木（！写真のかわいいピンクの花）やメンデルのブドウの木（！）を移植してあって、これはこれで見る価値があります。企画展「牧野富太郎と小石川植物園」をのぞいてきましたが、そのときまで新しいNHK連ドラ“らんまん”の主人公が牧野富太郎とは知らなかったんです・・・牧野富太郎は旧帝大（現東京大学）の植物学教室に数十年いたそうでその場所がこの小石川植物園であったとのこと。高知はすでに富太郎で沸いているようですが、この植物園も沸きますよ！東京に行かれることがあれば一度お立ち寄りください。

【こんにちは！フットケア外来です～5月号】

看護師・蔭西訓子 泉谷めぐみ】

今月は足浴についてのお話です。

フットケア外来ではできるだけ足浴をさせてもらうようにしています。

フットケアに関連した研究では適切なケアの中で足浴の効果として、皮膚を清潔に保ち感染症を防ぐこと、血流を良くすることでの循環障害の予防、リラックス効果からの睡眠足進効果がなど多くの結果がでています。

またお湯の温度の適温は39～42度とありますが、やけどに注意しお好みの温度でたまには、温浴材なども使用してのんびりした時間をもたれてみてはどうでしょうか。

また市販のものでも白癬予防や足用の石鹸などもありますので、よかったら一度お試しください。



【紬～つむぎ～ 5月号】 磯田久恵 蔭西訓子 辻阪巳恵子】

新緑が心地よい季節になりました。

11月より再開したちぐさのもりですが、新たな試みとして紬セミナーを始めています。

3月には三谷先生の漢方お話会、4月はメイクレッスンをを行いともに好評を得ることができました。

さて、今後の予定として紬としては大きな助成金が採択され、5月より「人生会議」というテーマで3回シリーズとして、各回異なった講師の先生にお越しいただき講演会を行うこととなりました。

各回それぞれ全く異なった分野での先生方となりますが、同じ「いのち」と向き合うというテーマでの講演会が学びや笑いの多いものになるようスタッフ一同作り上げていきたいと日々話し合っておりますので、ぜひご参加くださいね。

また、ミタクリにもチラシを置いておりますので広報活動のご協力いただけますと幸いです。どうぞお気軽にお声かけくださいませ。

もしものときのための「人生会議」 参加費無料

5月28日(日) 14:00~16:00

フェニーチェ堺 多目的室

早川 千晶 講演会 「アフリカの風 いのちの輝き」



*1回目はケニア在住35年 ナイロビ最大のスラムキベラで、孤児、ストリートチルドレン、貧困児童のための駆け込み寺、マゴソスクールを運営しているアフリカのビッグママとして有名な早川千晶さんです。今回は日本と異なる、アフリカでの「いのち」の価値観についてお話していただきます。

7月16日(日) 14:00~16:00

堺市西文化会館・ウエスティセミナールーム

大河内 大博 講演会 「たましいの響き」



*訪問看護ステーション さっとさんが願生寺共同代表 浄土宗 願生寺住職

9月2日(土) 14:00~16:00

堺市西文化会館・ウエスティ講座室

三谷 和男 講演会 「自分で決める自分のこと」



*三谷ファミリークリニック院長

↓ お申し込むフォーム



クリニックは、5 類引き下げ後も、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、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、現在オンライン診療(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。電話のオンライン診療は、7月末で終了しますので、よろしくお願いします。詳細につきましては、どうぞ遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2023年5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)	