



三谷ファミリークリニック

～ミタクリ通信～ 2023年8月号

2023年8月1日

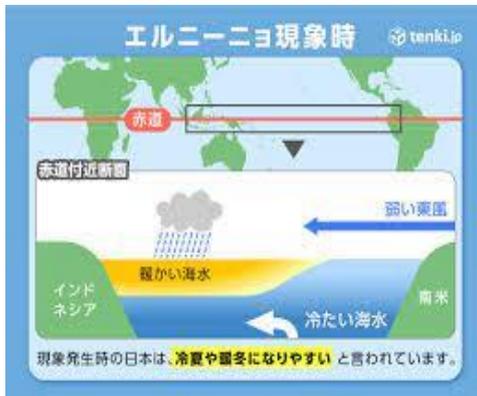
発行所：医療法人三谷ファミリークリニック

発行人 / 三谷 和男・巽 欣子

〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1

電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

いつもの夏と違うね、陽射しが痛いね、そんな挨拶が交わされる毎日です。しかもまだ8月1日・・・コロナ感染症も全くおさまらないのに、気持ちはすっかり緩んで、皆さん気をつけてくださいね。



「ニュースをお伝えします。列島は今日も猛暑です。〇〇市では気温が39.8度、〇〇町でもついに40度に達しました」もう勘弁してくれ・・・さて、私たちは暑さを日常実感している大気の温度だけで考えがちです。しかし、注目すべきは海水の温度で、北大西洋の水温は観測史上最も高くなっており、太平洋熱帯地域ではエルニーニョ現象（南米沖の暖かい海水が海面まで上昇し、海全体に広がることで引き起こされる気象現象）が発達しています。その結果、2023年は世界で最も暑い夏になることが予想されています。海水温と大気、そしてこの高温を推進している地球温暖化について私たちは真剣に考えないといけない状況になってきています。

【ニュース】

① 診療日の変更

8月12日(土曜日) 三谷休診

② コロナワクチン予防接種(土曜日)の日程

8月の接種日 19日 (2価ワクチンです)

9月以降は、1価のワクチンを使用する予定ですが、詳細は未定です。8月末より接種券は順次送付される予定です。なお、2024年3月31日までは無料です。

③ インフルエンザワクチン

昨年と同様、診察時に接種を受けていただく予定です。条件は、

*定期受診をしていただいている方とご家族

*接種実績のある方

です。詳細については、次号に掲載を予定しています

④ 川柳コーナー

ピョートル一世の如きロシアをと

プーチンの脳 十七世紀にあり T.H.さん

【ミタクリ漢方 吉益東洞のこと (その3)】



東洞一家が京都に移り住んだのが元文3年(1739年)37歳の時ですが、生活が困窮してたことはよく知られています。世に出ることができた契機とされる山脇東洋との出会いは彼が46歳の時です。広島～京都と思想的な基盤を作りつつ、臨床医として彼の目に何が映り、何を目指していたのか、彼の魅力は計り知れません。

寺澤捷年(かつとし)先生は、著作で東洞の目指したものは「日本の医療システム全体の改革」とおっしゃっています。その後、三条東洞院(東洞の名の由来)で多くの病人さんを診るようになり、親試実験にも力が入ったことでしょう。

東洞が何を語ったかだけにとらわれ、その字義の解釈に終始していたのでは、次の時代に繋げることはできません。私たちは、時代の影響を受けながらも、普遍的な目標を追求していかないとはいけません。来年の第74回日本東洋医学会学術総会は大阪で開催されますが、特別講演に大阪大学名誉教授の加地伸行先生をお招きし「江戸時代における儒教の革命が漢方医学に及ぼしたもの」をお話していただきます。内容は吉益東洞との関わりだけではないでしょうが、東洞を理解する上で、彼の生きた時代を知ること、次の時代に引き継がれたことを見直すことは大切かと思えます。東洞の著作をもう一度自分の手で読み返し、これからの時代に私たちが何をできるかを考えていきたいと思えます。

(おわりに)幕府の鎖国政策の下、日本における漢方を日本人の手で、と考えた吉益東洞はじめ諸先生方が、目の前の病人さんをととても大事にされていたことを学ぶことができました。一層襟を正して漢方医学に向き合いたいと思えます。

【欣子先生の診察室だより ～マダニファミリークリニック?～】



最近の診察室、糖尿病の方は、入ってくるなり HbA1c を素早く確認して、「あ～セーフ!」「なにになに?」「この暑さ、たまらんくてアイス 4.5 本一気に食べてん。大丈夫やった～」残念! HbA1c に反映されるのは来月以降だからね～暑いけど甘い液体(ジュースやポカリなども)の飲み過ぎにも特に注意してくださいね。この日差し(紫外線)と冷飲食で、免疫システム機能の低下のためか、下痢と帯状疱疹が多いです。この暑さで冷たいものを飲むなというのも無理があります。せめて一気にゴクゴク飲まずに一旦口の中で保留→飲みこむと口の中である程度温められたものが内臓に入っていきますので安心です。私も冷たいものが苦手ですが、この方法でなんとか乗り切っています。

さて、先日、クリニック内を騒がせたのは・私の足首です。往診しているときにアクセルを踏む右足首の強張りが気になってクリニックに帰ってから靴下を脱いで見たら・ざらっとした胡麻のような手触り、写真のコイツです、マダニがアキレス腱に食い込んでおりました・なんと2回目!!(汗)自分では見えない位置だし、すぐ午後診が始まるし、皮膚科に行く時間もなかったのでとりあえずタイツコウ塗ってラップ巻いて窒息させてやろうという作戦。(ナースからはなんの民間療法ですかと馬鹿にされ・本当にマネをしないでください!)午後診終了後にナース達にウチにある物品でなんとか摘出してもらいました。もうね、2回噛まれたんですよ。マダニに。マダニに噛まれて一番の危険疾患、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)の潜伏期間は6日から2週間ですからもう大丈夫でしょう。あとはライム病や日本紅斑熱などマダニが媒介する病気があります。あと、今回調べてわかったことですが、複数回マダニに噛まれると「肉アレルギー」になる可能性が高くなるそうです。四つ足の動物の肉(牛や豚、羊肉)を食べると2-6時間後に蕁麻疹や嘔吐下痢などが起こる、 α -Gal(アルファガル)症候群です。ダニの唾液に含まれる α -Galが体内に注入されることによりIgE抗体ができ、四つ足の獣肉のタンパク質に結合する糖鎖 α -Galに反応してしまいます。でも血液型がB型とAB型の人は糖鎖構造が似ているため起きにくいそう。(私はO型・汗)肉が食べられなくなったらどうしよう??肉だけではなく、ゼラチンや牛乳・乳製品にも反応するそうで、心配しています。これ以上噛まれないようにするしかありません。でもあれほど偉そうに皆さんも気をつけるようにミタクリ通信に書いたのに・もう噛まれた時にすぐに摘出できるように、腕を磨くこととします。そのうちミタニファミリークリニックからマダニファミリークリニックに名前が変わっているかもしれません(笑)

命の恩人感謝感激
欣子先生の診察室だより 30話

えええ～
1ヶ月はやいなあ
今日は検診日や
どうしょ～～



昨日は土用の丑で
いっぱい食べてしまったから
血糖値上げあげに
なってるやらな～



そんな翌日は
朝食 ゆで卵にサラダ
そして健診前の昼食は
な、なんと
ラーメン !!



健診前にラーメン食べたら
血糖値上がるよ



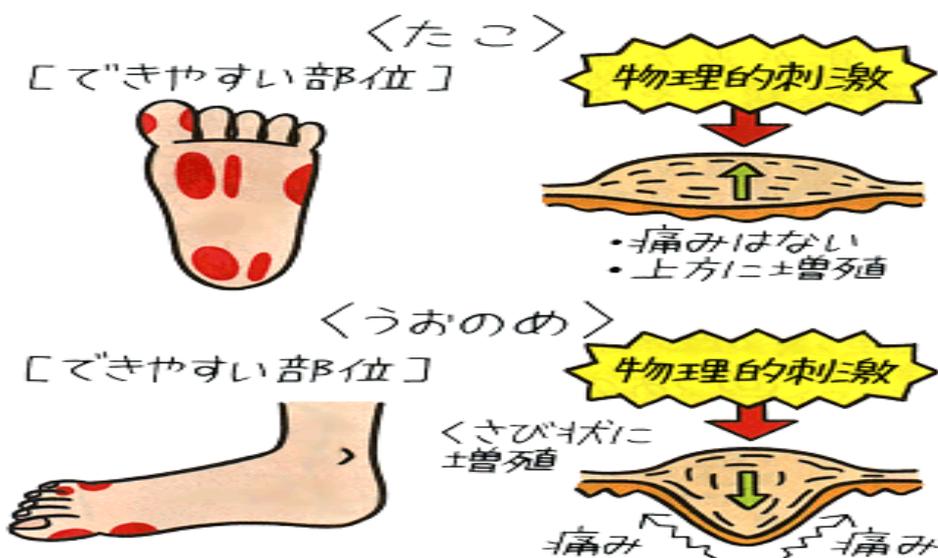
安心して下さい
神座のラーメンは野菜たっぷりに煮卵
そして麺がコンニャク麺なのだ
スープは少し濃いめですが案外食べれます。
食後1.5時間後の血糖は120mg程度。
ありがたい
皆さんも一度ご賞味あれ・・・

【こんにちは！フットケア外来です～8月号】

看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

今月は「たこ・うおのめ」についてお話ししたいと思います。

「たこ」はどのようにできるのでしょうか。病態は、比較的面積の大きな力が面として足の一部分に集中し、角質が厚くなり角質が外側に盛り上がった状態なってしまった所見です。これに対して「うおのめ」は靴などによる圧迫や摩擦、衝撃を受ける場所によくできるといわれていて、表面の皮膚の硬くなった部分の中央にぽつんと丸い芯があります。芯は足の中に食い込んでいき、神経を圧迫することで痛みがでてきます。歩き方の改善や、靴の見直し、インソールの使用などで改善が見込めますが、足の変形が原因で生じている「たこ」や「うおのめ」は治療が難しいことも多く、足の変形に対する治療が必要となることもあります。



【紬～つむぎ～通信 8月号】

蔭西訓子 辻阪巳恵子 磯田久恵】

連日の熱帯夜が続いています。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

鳳本通り商店街では4年ぶりに夏祭りが開催されました。

紬からは、千本引きとおもちゃの露店で参加しました。



用意していた景品約 650 個は 1 時間半程度で完売！

小さなお子様たちが当たった景品をみてよろこんでおられるのがかわいくて、スタッフも目一杯楽しんだ1日でした。

お手伝いいただいた方、当日ご参加いただいた方、景品をご寄付いただいた方、本当にありがとうございます！

また、9月2日はお待ちかねの三谷先生の講演会の予定です。

こちらもぜひご参加くださいね。

9月2日(土) 14:00~16:00

堺市西文化会館・ウエスティ講座室

講師 三谷 和男

「自分で決める自分のこと」



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けます。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 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 月末で終了しましたので、よろしくお願い申し上げます。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)	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)	