三谷ファミリークリニック

# ～ミタクリ通信～
# 2024年2月号

2024年2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

もう 2 月に入りました。「光陰矢の如し Time flies」「少年老い易く 学成り難し(出典:朱熹 別説として京都・相国寺住持の観中中諦(室町時代))」・・幼い頃、よく言われました。１月は、令和６年能登半島地震のニュースに明け暮れました。私たちも、常に「備え」を怠らず、日々を過ごしましょう。

「鬼は外、福は内」太陰暦では立春に最も近い新月を元日と定め、節分は新年の始まりとして立春の前日の行事です。昔から「季節の変わり目は邪気が入りやすい」と考えられ、また「節分の時期はまだ寒く体調を崩しやすい」ことから、新年を迎えるにあたって、邪気を祓い清め、一年間の無病息災祈る行事として追儺（ついな）という行事が行われてきました。インフルエンザやコロナウイルス対策、しっかり立てていきましょう。

**【ニュース】**

**①　診療日の変更**

２月10日(土曜日)　三谷外来　11時に終了です

11時にクリニックを出ますので、よろしくお願いします。

**②　コロナワクチン予防接種の日程(再掲)**

2023年8月末より対象の方に接種券が送付されています。なお現在のワクチンはオミクロン株 XBB.1.5 対応１価ワクチンです。2月は24日、3月は9日と23日です。2024年3月31日までは無料です。

**【こんにちは！フットケア外来です　～2月号～】　看護師・泉谷めぐみ　蔭西訓子】**

１月は「足の指」の役割について説明しました。今月は簡単にできる足の指のトレーニングについて説明したいと思います。（３回シリーズ：その１）

●椅子か床に座った姿勢で、痛みのない範囲で無理せず行いましょう。

①足の指のストレッチ

１．足の指を広げて、手の指を足の甲から足裏に向けて、足の指の間に挟むように入れます。

２．手の指を握り込むようにすると、足の指もつられて丸まります。

※ストレッチは毎日５回を目安にしてください。

※痛みを感じる場合は、浅めに手の指を入れたり、回数を減らして始め、徐々に負荷をかけていくようにしてください。

今井一彰先生「世界一受けたい授業」より

【欣子先生の診察室便り　～入浴剤～】

今年の冬は平年より暖かいようで、梅や菜の花が咲いているのを見かけます。でもこんな時ほど「寒の戻り」が身体にこたえますね。なんやかんやいいながらお彼岸までは寒さ対策が必要です。ちょっと気を抜くと風邪を引いたりしますので気をつけていきましょう。

寒さ対策には**「首」のつくところ（首・手首・足首）を保温**する・**よく寝る**（睡眠不足だと寒い）・**暖かい物を食べる**（ヨーグルトやフルーツで冷えている人多いですよ）・**筋肉を増やす**（筋肉で熱をつくる）に加えて**お風呂に浸かる**ことです。よく「身体の芯まで温まる」とか言いますが・・身体の芯ってどこでしょう？ 私は「骨」ではないかとおもうのです。シャワーでは筋肉や血流までは良くすることはできるけど、入浴になると水圧もかかり、骨、骨の中にある造血組織「骨髄」、背骨の中を通る「脊髄」（自律神経も含む)レベルまで温まり機能改善するのではないかと考えています。（私の勝手な私見。まだ論文はリサーチ不足です、ごめんなさい）冷え性の方、冬の間はシャワーではなくお風呂に入ることをお勧めします。温度や時間はお好きなようにですが、ぬるいお湯は長めでも熱いお湯は長湯に注意です。

私の温泉好きは有名？ですが、コロナ禍自由に温泉に行けなかったので、自宅を温泉化するために入浴剤も色々試していました。私の独断と偏見でベスト 5 結果発表です！

5 位：**粗塩**　温泉でもしょっぱいのがありますね。塩化物泉といいますが、塩分が毛穴をふさいで汗の蒸発を防いで保温効果がいいといわれています。私は嫌なことや悲しいことがあったときにはお風呂に大量の塩をいれて入浴し、さっさと寝ます。（おまじないレベル笑）

4 位：**炭酸系(バブなど)**入れるとシュワシュワしてくるもの。炭酸ガスは皮膚表面の血流を良くしてくれます。ただし香りや色が人工的だし本物の温泉のように持続しないので足湯で使っています。和歌山の花山温泉、大分のラムネ温泉・・

3 位：**マグネシウム（エプソムソルト（硫酸マグネシウム））**入ったあとの皮膚の状態がとても良いので、エプソムソルトは常備しています。マグネシウムが経皮吸収するのかまだ議論の余地がありそうですが、この入浴剤をつかうと眠りやすくなるため(あくまで私見)なんらかの影響がありそうだと思っています。ケチらずたっぷりつかうこと。（ちなみににがりは塩化マグネシウムで皮膚にはちょっと刺激があるようです）

2 位：**福田商店の「飛鳥薬師湯」**：乾燥肌や湿疹など皮膚のトラブルに。匂いはマイルド。

1 位：**福田商店の「天真」**冷えたときに是非！！東大寺でも販売しています。

2 位と 1 位は奈良県で生薬問屋を営む福田商店の、生薬だけから作られた贅沢な入浴剤です。着色料など余計なものは一切入っていません。袋にぎっしり生薬が詰め込まれていますので、まるで煎じ薬に浸かっているような気分。私はお湯をたっぷり含ませた袋を首や肩や目にのせてゆったり入浴しています。使った後は（勿体ないので私は翌日も使いますが）土に戻せます。福田商店さんに行って、詰めている現場を見、福田先生のお話しを聞き、できたてほやほやを仕入れてクリニックで販売しています。 注意点は生薬の色素が出るので残り湯は洗濯に使えないことと、湯船にも色がつきますのでその日のうちに浴槽を洗って下さい。開封した物はかびやすいのでたまに使うならジップロックに入れて冷蔵庫に入れて保管を。

入浴剤、いろいろあるけど、これらの組み合わせで十分間に合いますよ。入浴前には脱衣所を温めて、洗い場の床と壁のタイルをシャワーで温めて、ヒートショックにだけは気をつけてお風呂を楽しんで下さい。

## 【ミタクリお知らせ　災害時の対策を整理しておきましょう　～関西電力 HP より改変～】

皆さんよく知っておられるように、日本は「地震大国」です。１年間の平均で見てみると、世界で起こっている地震の 10%は日本で発生しているとのことです。今回は、災害が起きたときにはどういう行動を取り、どういうことに注意したらいいのか、そして家族とどうやって連絡を取ればよいかを学んで、もしもの時に備えましょう。

### 災害時、家族と連絡を取る方法

災害が起こった直後は停電など、電話が通じなかったりするので、家族と連絡を取ることが難しくなる可能性があります。前もって家族と災害時にどうやって連絡を取るか話し合って決めておきましょう。

○　危ない場所や避難ルートをチェック

いつも何気なく暮らしている街にも危ないところがあります。例えば古い木造の家がたくさんある場所は火事が起こったりくずれてくる可能性があるし、ガケの近くは土砂崩れが起こるかもしれません。そうした場所をあらかじめチェックしておきましょう。職場や学校など日常的に利用する場所から家まではどのような道を歩くのが安全かも知っておいた方がいいでしょう。ご家族でいっしょに地図を作ってみませんか。

○　家族の待ち合わせ場所を決めましょう

災害発生時には、家族が離ればなれになってしまうことがあります。そうしたときに備えて、家族で話し合って集合場所を決めておきましょう。学校や公園など、安全でわかりやすいところがいいと思います。

また、災害時には携帯やスマートフォンが使えなくなることもあります。そんな時は、災害時にほかの電話よりもつながりやすくなる公衆電話が役立ちます。

「災害用伝言ダイヤル」に電話をして伝言を残すことができることも覚えておきましょう。「171」に電話をかけて、伝言を残すときはさらに「1」を、伝言を聞くときは「2」を押し、自分の家の電話番号など、家族で決めておいた番号を押すと使えます。

○　避難のためのアイテム（防災グッズ）をそろえておきましょう

大きな災害が起こると、何日も避難所で生活することになるかもしれません。そうしたときのために、避難のためのアイテムをそろえておきましょう。例えば・・　飲料水（飲用と調理用）…一人１日３リットルを目安に、３日分を用意　食料品…温めれば食べられるご飯（一人５食分を目安に）、備蓄用パン、ビスケット、板チョコなど、一人最低３日分の食料を用意　その他　カセットコンロ　非常用バッテリー、LED ランタンなど広範囲を照らす照明、懐中電灯　救急用品・衛生用品・生理用品など点検しておきましょう。

## クリニックは、2024 年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い、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。

② **予約の日であっても、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。当院での診察は、一般の予約の方と時間・場所を分けて診察しますので、来院していただく時間をその時にお伝えします。

③ 2022 年 4 月より、鼻咽頭ぬぐい液を用いる抗原定性検査・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の短縮に、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 お困りのことがあれば、きちんとお聞きして関係各所におつなぎしますので、ご遠慮なくご相談ください。「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）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終了しました。詳細は、どうぞおたずねください。

**【外来担当医一覧　２０２４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<br>(9:00-11:00) | 巽 | 巽<br>三　谷<br>（オンライン可） | 巽（訪問診療）<br>三　谷<br>（オンライン可） | 巽 | 巽<br>三　谷 | 三　谷<br>（オンライン可） |
| 午　後<br>（14:00-16:00） | 巽<br>（オンライン可） | 巽（訪問診療） | 巽（予約）<br>（オンライン可）<br>三谷（訪問診療） | 巽（訪問診療） | | |
| 夜　診<br>（16:30-18:30） | | 三　谷<br>（オンライン可） | 三　谷 | | 三　谷<br>（オンライン可） | |