

緊急事態宣言はいったん解除になりました。「罰則規定のない」自粛生活を自主的に送り、大きな成果を上げることができた皆さんに拍手を送りたいと思います。引き続き、気持ちを引き締めていきましょう。



気がつけば6月、各地から梅雨入りのニュースも届いています。「もうそんな時候か」と思いませんか。緊急事態宣言はとりあえず解除されましたが、ウイルスの検査は進まず、ワクチン・治療薬の開発もまだ先です。しかし、このまま社会生活を止めては・・・で解除されたわけですから、私たちは引き続き感染防御に努めたいと思います。うがい・手洗い(手指消毒)・マスクの着用に加え、規則正しい生活がカギですね。誰ですか、昼夜逆転になってしまってる方。日常生活が戻ってくるのをきっかけに、早寝早起きにも力を注いで下さいね。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

待合室の混雑緩和対策として、診療体制が変更になります。

三谷外来 金曜日午後に加え、全ての診療時間帯にテレビ電話再診を併用します。

巽 外来 月曜午後・金曜午前 テレビ電話再診
 水曜午前 訪問診療に少しずつ移行します
 定期訪問診療を新規で受けます

2. オンライン診療(テレビ電話診療・電話再診)

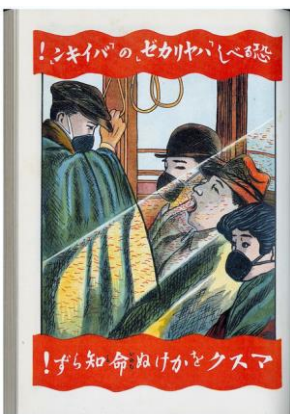
具体的な手順、メリット・デメリット、費用面の変更などは先月号にまとめました。どうぞもう一度ご覧くださいね。

3. 「コロナの小康状態のいまだからこそ、しておいてほしいこと」

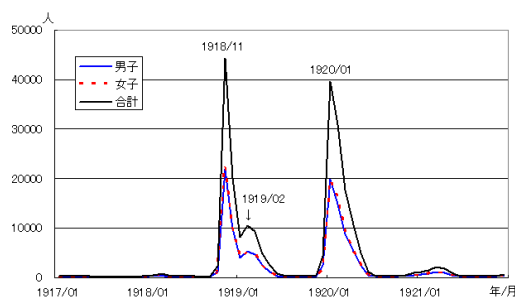
緊急事態宣言の下、公的な健診などは中止となっていました。5月22日から特定健診、風疹はじめ各種抗体検査、肺炎球菌ワクチンなどの予防接種、がん検診等が再開されました。例年、年度の後半に受けられる方が多いのですが、コロナの第2波、第3波は間違いなくやって来ると予想されますので、今のうちに受けていただきたいと思います。3密を避けながら対応させていただきますので、ぜひお問い合わせください。

4. 糖尿病フットケア足月間(今年もやりますよ!!)

6月は、糖尿病の方はじめ、足白癬の出やすい季節です。足をチェックしますので、ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でどうぞ!



【ミタクリ時事 スペイン風邪に学ぶ】



蔓延(まんえん)しました。流行の拡大は急速で、11月には患者数・死亡者数とも最大に達しています。2回目は1919年10月下旬から始まり、1920年1月末が流行のピークと考えられ、いずれの時も大規模流行の期間は概ねピークの前後4週程度でした。この前後4週間の流行期間は、通常のインフルエンザ流行と同じです。この時、一回目の流行が激しかった地域で二回目が比較的軽微だったことは、その地域の人々が一回目の罹患でウイルスに対する免疫を獲得し、結果二回目が軽微に終わったと考えられると結んでます(朝日新聞/東京都健康安全研究センター資料より)。別の資料でも、「スペイン風邪」は全世界に広がり、死者数も甚大になった一方、生き残った人は抗体を獲得して集団免疫を形成、その結果感染者の減少へとつながって収束、と記述されています。今、何よりもワクチン(治療薬も)の開発が急務がわかります。現状、集団免疫獲得を試みている国(イギリス、スウェーデンなど)が必ずしも成功してるとは言えません。「自粛」はつらく苦しいですが、感染症拡大を防ぐ唯一の手立てと理解し、これからの時間をがんばって乗り切っていきましょう。そして、少し落ちついて今の時期に健康診断など、やれることはやってみましょう。



「お母さんにぜひ聞いて欲しいお話があるんよ。聞いてもらったら絶対人生観がかわるから。」当時小学生になったばかりの次女が、黒板に書いていることが分からない、お友達とうまく話せない、など親子で悩んでいた時でした。私たちは、友人に勧められ、しちだチャイルドアカデミーという幼児教室に通いはじめました。そもそも、そこは胎教から始まり小学校入学でカリキュラムが終了する教室なので、小学生になっても継続して通っている子どもたちは指導して下さる先生方がモットーとされている「人としてどう生きるのか、利他とは何か」を子どもにも分かりやすく、自分事として考える力をつける教育に賛同しているご両親が多かったと思います。またそこでは、お母さんたちにも一緒に学んで欲しい、と先生方が感動したさまざまな分野での著名人の方々の講演会や勉強会も多く開催してくれ、ある日上記のようにお誘い頂きました。

講演会の日、私は病院の夜勤明けでした。そんな時、一睡もせず出かけて行くなど今までは考えられませんでした。が、あまりにも熱心にお話して下さるので、半ばお付き合いと思って参加した講演会がケニアとの出会いでした。「この世界から不平等や差別、偏見をなくしたい。誰もが等しく権利を得られる世の中にしたい。」ケニアに東アフリカ最大のスラム「キベラスラム」があります。そこに極度の貧しさや、早くに両親が亡くなったためストリートチルドレンとなり教育を受ける機会を失った子どもたちの駆け込み寺となっている[マゴソスクール](#)という学校があります。ここは、同じように両親を早くに亡くし、18歳のときから8人兄弟の長女として必死に働き、兄弟たちを食べさせてきたリリアンさんが、同じような状況で苦労したり寂しい思いをしている子どもたちに学ぶこと、空腹を満たすこと、見守っている大人がいるということで生きる希望を与えたいと日本人女性の早川千晶さんと始めた学校です。最初は5人ほどで始まった学校でしたが、スラムの中で行き場を失った子どもたちは生きていくために、ごみ山でお金に換えられるものを探し、それでも空腹が満たされないとシンナーで寂しさや寒さを紛らわしたり、ギャングや子ども兵になったりという現実があります。

その子どもたちの声に耳を傾け、マゴソスクールに連れて帰り25年、今や600人の大家族となっています。どんな状況であっても子どもたちの夢は「勉強したい！勉強してお母さんに楽をさせたい！誰かの役に立ちたい！」と目を輝かせてお話してくれます。スラム＝貧しい暮らしの歴史をたどると私たち日本、世界はつながっており、豊かな私たちの生活の代償としてスラムがある現実がわかります。そんな貧しさのどん底でも生きる希望を持つ子どもがいること、またケニアには[ハランバー](#)というどんなときも「お互いさま」と助け合う文化が根付いておりマゴソスクールを支えるためにわずかな賃金から寄付を続ける大人たちもいます。いまマゴソスクールを卒業した子どもたちの中には、同じようにスラムの中に学校を作ったり、サッカー選手や歌手、教師としてマゴソスクールを支えています。

このお話を聞いたとき、まさに教えて頂いた通り人生を変えるほどの衝撃を受けました。「わたし、今すぐケニアには行けないけど、何か自分でも出来ることがしたい！」と思い、毎月の給食募金や早川千晶さんが来日した際には講演会を企画したり、機会があれば私がマゴソスクールにお伺いした時の映像を交えてお話をしたりしています。マゴソスクールを知ること、こんなに優しい人たちがたくさんいるのか！と思うほどの多くの方々との出会いがあります。そして知れば知るほど「誰もが等しく権利を得られる世の中にしたい。」というリリアンさん、早川さんの思いの深さを感じます。

今、コロナウイルスという未曾有の事態が世界を震撼させています。インフラの整っていないスラム生活を思うと本当に胸が痛みますが、何度も苦難を乗り越えてきているケニアの人々はすでに助け合い生活されているそうです。まずはお互いを知ること、そこから世界が少しずつ平和になっていければと思っています。

そんな[マゴソスクールの給食募金箱をパンフレットとともにミタクリの受付に設置しました](#)。よかったらご覧ください。世の中が落ち着いたら、また講演会がしたいなあと思う日々です。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】



【3密】 皆さんは、もう聞きあきた言葉ではないでしょうか？ 密閉・密集・密接を避けましょう！ですよね。

「三密」には本来の意味があります。空海（弘法大師）がひらいた真言宗をはじめとする密教の教えです。身密（しんみつ）・口密（くみつ）・意密（いみつ）を三密と言います。

- ・身密：からだと行動の教え → やさしい態度で
- ・口密：ことばと発言の教え → やさしい言葉で
- ・意密：こころと考えの教え → やさしい気持ちで

自分勝手な行動は控えて、行動にも責任を持ち、こころを惑わされず穏やかに過ごす。という感じでしょうか。

他の人ともコロナウイルスとも共存していく時代。避けるのではなく一緒にやっていく。そう思います。

WHO（世界保健機関）が「パンデミック」を宣言して、日本にも緊急事態宣言が出ました。今月、全面解除されましたが、「3密」と「三密」 どちらも心がけていきたいですね。

「パンデミック」の語源は何でしょう？ ギリシア語の「パン+デモス」からきていて、「パン」は「すべて」、「デモス」は「人々」を意味します。すべての人々が病気にかかり、どうしようもなくなった状態と言えます。

「パン」は日本語では「汎」と訳され、パナソニックは「パン（広く）+ソニック（音）」が由来。音をあまねく世界中へという意味だそうです。ちなみに、パナソニックは大阪府に2億円を寄付。大阪大学が中心のワクチン開発に1.5億円、府立病院機構の研究活動支援に0.5億円が使われます。自分だけじゃないという「パン」のこころは大切です。

「パンドラの箱（壺）」にも「パン」がついていますね。ギリシア神話に詳しい方がそっと教えてくださいました。皆さんと一緒に“希望”を持ち続けたいですね。

【ものしり真樹（マジュ）のうんちく話】



人間は、はじめは男ばかりでした。作ったのは、神プロメテウス（前もって考える者＝人間に知恵を授けた賢い神）で、人間たちの味方。プロメテウスは大神ゼウスに食べ物を選ばせました。美味しい肉・内臓をまずそうな皮で包んだ物、もう一つは、骨を美味しそうなアブラ肉で包んだ物。なんとゼウスは骨のほうを選んだのです。だまされたゼウスは、人間から「火」をとりあげて肉を調理できなくしました。そこでプロメテウスは天界から「火」を盗んで人間に与えました。知ったゼウスは憤り、別の神々に命じて人類最初の女性を作らせます。その名はパンドラ（すべての贈り物）。

神々は彼女に美しい姿、不誠実な性格などを与え、人間と平和に生活していたエピメテウス（後から考える者＝ちょっとおバカさん!?!の神）のもとに送り込みました。その際、決してふたを開けてはいけないと言う「壺」を持たせて。

実はエピメテウスは、兄のプロメテウスからこう言われていたのです。「神々からはどんな贈り物も受け取ってはならぬ！」と。

あるとき退屈していたパンドラは、好奇心からその壺のふたを開けてしまいます。するとたちまち中からおびただしい数の禍い（わざわい）が飛び出してきました。憎しみ、復讐、嫉妬、痛み、そして病気……。あわててパンドラはふたをしました。が、すべて出た後です。でも…底には「希望」が残っていたのです！

それまで、何不自由なく幸せに暮らしていた男たちに与えられた苦しみを、女が最初にもたらしたというストーリーには納得がいきません。でも、今私たちがどんな災難にあっても「希望」だけは見捨ててないよということなんですね。

・フットケア外来ははじめます

糖尿病の悪化で足の神経障害や感覚障害が出現し、足の潰瘍や壊疽が重症化、下肢切断となる人は毎年1万人以上。
適切なケアを行うことで下肢切断の80%が予防できると言われています。
フットケア外来では、足病変の予防を目的にケアを行います。

毎月
第1、2月曜日
14:00～
17:00
お一人様
約30分

【内容】

- ・爪切り（陥入爪、肥厚爪、爪白癬等に対して麻酔なしで行うもの）
- ・タコ、魚の目など角質のトラブルの除去
- ・足浴、足の洗浄など
- ・足の状態の観察方法、足の清潔・爪切り等の足のセルフケア方法の指導
- ・正しい靴の履き方についての指導

＊予約制になります。ご利用料金などお気軽にお尋ねください。
初回は医師の診察が必要です。



三谷ファミリークリニック

【外来担当医一覧 2020年6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 米 本	米 本 三 谷	異（訪問診療） 三 谷	異 米 本	異（オンライン） 三 谷	三 谷 (オンライン併用)
午後 (14:00-16:00)	異（オンライン） 米本（訪問診療）	異（訪問診療）	異（予約） 三谷（訪問診療）	異（訪問診療）	異（予約） 三谷（オンライン） 米本（訪問診療）	
夜 診 (16:30-18:30)		三 谷 (オンライン併用)	三 谷 (オンライン併用)		三 谷 (オンライン併用)	

【ヤギの由無し事（よしなしごと） & ものしり真樹（マジュ）】

※ 真樹（マジュ）さんからの情報（ヤギ追記）：プロメテウスとエピメテウスが、プロローグ（序章）、エピローグ（終章）の由来になったとか。「プロメテウスの火」の話も伺いましたが、これは
また！お話しいただくことになりました…