



三谷ファミリークリニック

～ミタクリ通信～ 2020年7月号

2020年7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 / 巽欣子・三谷和男・米本千春
〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1
電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

7月、コロナの感染者数が再び増加に転じています。うがい・手洗い・マスクの着用に加え、熱がこもりやすくなりますので、カフェインの入っていない水分摂取を、例年以上に意識してくださいね。



九州を中心に大雨特別警報が発令されてます(7月4日)。梅雨明けが待ち遠しい候です。コロナ禍、少し落ちついたかと思っていましたら、東京都を中心に再度増加傾向をみせており、予断を許しません。京の祇園祭、大阪の天神祭の中止(自粛)は既に決まっております、寂しい思いをされている方も多いでしょう。これが第二波なのかどうか、まだわかりませんが、いずれにしてもワクチンがない今、できるだけ人混みを避けることが重要です。

【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、診療体制を変更しています。

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. フットケア外来の単位が増えました

好評につき、先月お伝えした**第1・第2月曜日午後**に加え、**水曜日午前**にも開設しました。どうぞ、ご利用くださいね。

3. 「緊急事態宣言解除のいまこそ、しておいてほしいこと」(再掲)

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が、5月22日から特定健診、風疹を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. 堺市立総合医療センターの研修医の先生が来られます。

7月6日(月)から10日(金)まで、堺市立医療センターの芹澤廣香先生が地域医療の研修に来られます。皆さん、よろしくお願ひします。

【ミタクリ漢方 生脈散と清暑益気湯】



7月、梅雨から夏本番、日々の挨拶も「暑くなりましたね」から始まっているようです。「黄帝内経(こうていだいけい)・素問(そもん)」挙痛論に「熱すれば、すなわち腠理開き、榮衛通じ、汗大いに泄す。ゆえに気は泄するなり」とありますが、暑熱が人体を傷害すると腠理(汗腺のこと)が開いて多汗を生じることを述べたものです。発汗が過多になりますと、津(しん)気(体液と気力)両傷という結果を引き起こすこととなります。

五臓の考え方では、「肺」は、呼吸と皮膚両方の概ら、津気両傷とは「肺」の働きが弱っているわけです。津が傷つくと口乾・口渴を生じ、気が消耗すると手足がだるい・息急ですか切れ・物を言うのがおっくう・眩暈・意識がぼんやりするなどを生じます。こういった身体の状態には、気を補い、津液(しんえき)を生じる働きのあるお薬が必要になります。この季節にもっとも相応しい薬方が**生脈散(しょうみゃくさん)**です。中味の生薬は、**人参、麦門冬(ばくもんどう)、五味子(ごみし)の三味(写真左から)**という、非常にシンプルな構成です。**人参**は、肺の気を補い、津液を生じて口渴を改善します。**麦門冬**は体液を潤すことで肺の働きを活発にします。酸っぱい味の**五味子**は、消耗した気を収斂させます。これら三味によって、津気両傷を補うことで諸症状が改善します。「先生、そのお薬飲みたいです！」この季節に相応しいお薬がせっかくあるのに、エキス剤(粉薬)にはなく、煎じ薬でお出しするのは「え？それは面倒だわ」の声が聞こえてきそうです。類縁処方として、五味麦門冬湯、加減生脈散がありますが、いずれもエキス剤にはありません。そこで登場するのが**清暑益気湯**です。気虚の人は、高温多湿の環境下で新陳代謝機能の低下を起こし、消化機能が低下し、労倦(疲労のこと)の状態となります。これを救うには補中益気湯ですが、清暑益気湯は二次的に引き起こされる心・血管系統の問題を救うために生脈散が入っています。水分代謝機能の衰え、即効を得るには、近製の清暑益気湯(実はエキス剤はこれです)がよいと考えられます。

【欣子先生の診察室だより ～コロナの小康期「今だけのオススメ」～】



6月19日からは県境を跨ぐ移動も可能となり、街も賑わいが戻ってきました。今は、ちょっとだけ気持ちを緩めて感染に気をつけながら、行きたかったところに行き、会いたかった人に会う機会を持つなど楽しんでくださいね。(7月2日現在、東京都で100人の新規発生というニュースが流れていますので、来週にはまた言うことが変わっているかもしれませんが。)ワクチンができるまでは、緩めては引き締めてということを繰り返すこととなります。秋冬にはインフルエンザと共にもっとややこしくなることが予想されています。それまでの私の「今だけのオススメ」のご紹介です。

- ① **肺炎球菌ワクチン**:5年間有効です。肺炎を起こす菌は無数にありますが、そのなかで肺炎球菌という細菌が引き起こす肺炎を予防し重症化を防ぐワクチンがあります。65歳以上で1回だけ公費助成があります。(お住まいの自治体で接種することになります。)その他、**風疹抗体価検査**や**風疹ワクチン**も年齢限定(昭和37年から54年生まれ男性)で堺市から封書が届いているはず。ぜひご家族からもオススメしてください。インフルエンザワクチンは例年ですと10月下旬からですので、それまでに。
- ② **眼科受診・歯科受診・各種がん検診など、気になっていたけどメンテナンスできていないこと**:コロナ流行期には、病院の胃カメラ等の検査も中止になりましたのでこれも今のうち。堺市ではいくつかのがん検査を無料で受けられますし、人間ドック助成もありますのでお尋ねください。
- ③ **糖尿病の血糖コントロール強化**:糖尿病など基礎疾患のある方が新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいといわれています。武漢の調査で糖尿病がある感染者で血糖コントロールを良好に保つと(血糖値 70~180mg/dL)重症化するリスクが少なかったというデータが出ました。これを受けてこの夏、私は怖い医者になります笑!ビシビシ厳しくいきますので一緒に頑張りましょう!
- ④ **禁煙**:いつか禁煙しようと思っていた方、今です!全5回のうち1回目と5回目は受診してもらわないといけませんが、2~4回目はオンライン診療でも受診可能です。禁煙外来へ!
- ⑤ **番外編:料理研究家のコウケンテツさんのYouTube(動画サイト)の料理番組**。簡単な料理、唐揚げやプルコギやポテトサラダなどの作り方を動画で配信されているのですが、男前で料理の手際が良くて大阪弁で気さくで..私、生まれ変わったらこの人と結婚したいと思います(笑!)皆さんも一度見てみてください。ああ、誰か毎日のご飯作って欲しい..GWの引きこもりも数日だったから3食作ったけど、食事作るのってほんとしんどいですよね。ステイホームが長くなると嘆き節があちこちから聞こえてきます。コウさんも、日本の家庭は手料理を頑張りすぎると言ってたけど、要求水準が高すぎるのかもしれない。患者さんには病気に合わせて糖質減らそう、タンパク質とろう、カリウム制限や塩分制限等々もっと要求水準の高い指導をすることになるのですが、私的には**土井善晴さんの一汁一菜**を基本に、簡単に準備できる苦痛にならない料理を提案したいと思いました。料理に困ったら**土曜日の中西先生の栄養指導**にも来てくださいね。中西先生も私と同様兼業主婦ですから手抜き料理も教えてください。

【外来担当医一覧 2020年7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(オンライン併) 三谷	三谷 (オンライン併)
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)	三谷 (オンライン併)		三谷 (オンライン併)	