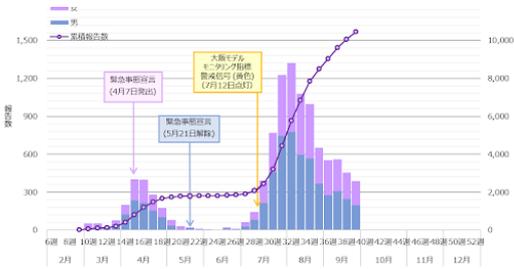


10月を迎え、朝夕はめっきり涼しくなりました。昼間はまだまだ蒸し暑く感じる日もありますので、着るものに頭を痛めますね。体調の維持に注意を払い、感染防御も力を入れていきましょう。



10月です。今年はだんじりもなく、不思議な静けさでこの時期を迎えました。昨年は試験曳きが済んでから、鳳駅のロータリー化が幕を開けました。構想がスタートして20年以上、時間はかかりましたが、きれいな駅前になりましたね。朝夕はめっきり涼しくなり、昼間との温度差にまいてる方、おられませんか？寒くなるこの時期のコロナ感染防御、ミタクリでは一層力を入れていきます。よろしくお願いします。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の診療日の変更はありません。

11月2日(月曜日) 休診 代診はありません

② 堺市立総合医療センター水野真夏先生のミタクリでの研修が11月に始まります。

11月9日(月曜日)より、二年目の研修医の水野先生の研修が始まります。皆さん、今年は一週間という短い期間ですが、応援の方よろしくお願いします。

③ インフルエンザワクチンの接種について

今年は、堺市在住の65歳以上の方はワクチン費用の負担なしと決定しました。先月号で、ミタクリでは「予防接種は予約の方のみ」「通常診療の時間帯とは別に日曜日に接種」とお伝えしましたが、日程が決まりましたのでお伝えします。

10月18日(日曜日) 午前9時から12時まで

10月25日(日曜日) 午前9時から12時まで

原則、堺市在住の65歳以上の方

また26日以降は、昨年までに接種歴があり、ご予約をいただいた方のみ診察と同時にさせていただきます。

【ミタクリ文学さんぽ 仲秋の名月】



「秋は夕暮れ 夕日の差して山の端(は)いと近うなりたるに 烏(からす)の寝所へ行くとして 三つ四つ二つなど飛び急ぐさへ あはれなり。 まいて雁などの連ねたるがいと小さく見ゆるは いとおかし。 日入りはてて、風の音、虫の音(ね)など、はたいふ(いう)べきにあらず。」

(現代語訳) 秋は夕暮れがいいですね。夕日が窓辺に差し込んできて、山の端にととても近くなったときに、烏が寝床へ帰ろうと、三羽四羽、二羽三羽と飛び急いでいる様子にしみじみと心打たれますよ。もちろん雁などが隊列を組んで飛んでいるのが、遠くの方に小さく見えるのは、とても趣があって良いですね。すっかり日が落ちてから聞こえてくる、風の音や虫の鳴きごえなどは、言うまでもなくすばらしいです。(枕草子・清少納言より)

10月1日は仲秋の名月でしたね。コロナ禍の中、現実的な対応に邁進してる毎日ですが、心と見上げるとうつくしいお月さま、そういえば子どもの頃、母と空を見上げていろんなお話をしたことを思い出しました。「ほら、おかあちゃん、うさぎさんがお餅をついてるよ」「たらいにお月さまを写すとお餅ができるんだって、ほんまやで！」私の話に母は黙ってニコニコと頷いてくれてました。イベントを考えたり、遠くに旅行に行ったりしなくても、子どもの心にいつまでも残る母との思い出、それは、ありふれた日常の中にあるのかもしれないね。

【欣子先生の診察室だより ～コロナ禍の自粛生活つづく～】

命の恩人感謝感激
欣子先生の診察室

HbA1c 5.9
今月頑張ったから
今日はたべてもいいよ



やったー
なに食べ
よっかなっあ



お腹いっぱい～い

誰がこんなに
食べていいと
言った！！

320mg



猛暑の夏が終わり 9 月からめっきり秋らしくなりました。いつもならインフルエンザ患者さんが出てもおかしくない気候です。なのにいまのところ、コロナ対策も全く変化がありません。もうすでに 9 か月以上、医療に「自助」を求める国って・・・またぼやきですのでここでカット。気分転換に・・・ある患者さんが 4 コマ漫画を作ってきてくれます。毎回爆笑ですので皆さんにもシェアします(笑！)

沢山の患者さんから「先生、旅行が大好きなのに、今年はどっこもいかれへんでかわいそうやなあ・・・」と同情されます。「よくご存じで・・・」とうれしいやら悲しいやら。特に食事も旅行もできるだけ自粛していますので(「医療者だからあかん」わけではないのですが、気になって楽しめない)、私はほぼ家で過ごしています。私がコロナ禍で見つけた楽しみは・・・「メルカリ(フリマアプリ)」と「金継ぎ」です。「メルカリ」では使いさしの化粧品や空のペットボトル、トイレトペーパーの芯まで！こんなだれが買うんやろう？どんな人が出品しているんやろう？とか出品しているものをみているいろいろその人の生活を想像して楽しんでます。そして初めてポチっと買ったのがご飯を炊く土鍋。次が古伊万里の食器です。いままで民藝の黒っぽい土っぽい食器が好きだったのですが、絵付けの器の楽しさを初めて知り、食卓が華やかになりました。特に外食を控えてますからどうしても毎日家ご飯なんですけど、わざわざ土鍋でご飯を炊いて、古伊万里の器にサラダを盛る。それだけでとても美味しく見える、ささやかな贅沢です。そして「金継ぎ」は欠けた器の修繕です。漆と木の粉などで貼り付けたり埋めたりして最後は金粉で仕上げる昔からの技法ですが、これが楽しい。いま、初心者用のスターターキットを購入して始めました。1

時間ぐらいの作業をしてあとは 1 日以上寝かす作業を 5 回ぐらいに分けてするのです。私はイラチなのでまとめて一気に作業がしたいのですが、漆を乾かすためには湿度と温度と時間が必要で・・・この思い通りにならないところも修行かな？笑。作業中は無になれますし、傷ついたものを修繕して大事に使うという“丁寧な暮らし”に自己満足しています。そして近隣だけはお出かけするようにしています。先週は宇陀で無農薬の田んぼの稲刈りのお手伝いに行ってきました。簡単に刈ればいいや・・・とおもっていたら・・・稲穂に混ざる雑草取りからスタートです。どうせ米にするんだからもう一緒に刈っちゃえば？と書いていたらダメなんですって。その雑草の種が混ざると来年また雑草だらけになるからさうで・・・夏も雑草、秋も雑草、無農薬で米を作るとは本当に大変なことだとよくわかりました。野山にはアケビやムカゴやサンキライやクリが実をつけはじめ、ミズヒキソウやゲンノショウコがかわいい花を咲かせていました。コロナがなければ、こんな身近に知らない世界が広がっていることに気が付かないで過ごしていたでしょう。いつまで続くのかわからない長いトンネルにはいったような毎日ですが、ささやかな楽しみ・うれしいことをキャッチするアンテナだけは折らないで生きようと思っています。「開けない夜はない」ですから。

【ミタクリ 頭の体操コーナー】



簡単なようで難しい問題を一つ・・・太郎くんと二郎くんと三郎くんがお月見をしました。その時、太郎くんは 8 個、二郎くんは 5 個のお団子を持ってきました。三郎くんは、慌てていたのか手ぶらでしたが、うつくしい月明かりの中、三人は仲良くお団子を「等分に」分けて食べました。帰り際に、三郎くんが「今日はありがとう」と 800 円を出しました。さあ、この 800 円を太郎くんと二郎くんに何円ずつ分けると「平等」といえるでしょうか？

この問題は、ハンガリーの数学者で大道芸人の、ピーター・フランクさんが出題されたものです。小学生の算数の力があれば解けますが、論理的な構造はなかなか高度という代物です。頭の体操にいかがですか？

クリニックは、緊急事態宣言下と変わらぬ診療をいたします。

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 職員を含めウイルスを「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、元気な方にはウォーキングに出いただくようお願いするかもしれません。
- 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、先にお電話で相談してください(072-261-1601)。コロナの専門外来に受診すべきか、他の病院に紹介すべきかそこで先に判断します。当院で診察をする場合は、一般の予約の方と時間を分けて、隔離して診察しますので、来院していただく時間を指定させていただきます。
- ③ 当院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません。同じように鼻咽頭ぬぐい液を用いる迅速検査(インフルエンザ・溶連菌・マイコプラズマ)を当面中止しています。理由はミタクリ通信2020年3月号をご参照ください。
- 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、ゆったりした世間話もできないかもしれません(ごめんなさい)。身体診察の時間も、幾分減るかもしれません。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(今回はどういったお薬が必要か、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5月からオンライン診療(テレビ・電話)を開始しています。利用する上では、いくつかの条件がありますので、ご希望の方はおたずねください。

【外来担当医一覧 2020年10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 米本	米本 三谷	巽(訪問診療) 三谷	巽 米本	巽 (オンライン併用) 三谷	三谷 (オンライン併用)
午後 (14:00-16:00)	巽(オンライン併用) 米本(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(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)	