

11月を迎えました。ミタクリの誕生日、丸13年が過ぎ14年目を迎えました。例年でしたら「来し方をふり返る」のですが、今月もコロナをはじめとするウイルス感染症に立ち向かう姿勢でいきましょう。



11月7日(土曜日)は二十四節気の立冬を迎えます。先だってまで「なんでこんなに暑い日が続くの？」って思っていましたよね。過ごしやすい秋は短く、知らぬ間に街は色づいています。コロナ感染症の方の数が少しずつ増えています。インフルエンザの予防接種はもう受けられましたか？冬は気温が低くなり、空気は乾燥します。ウイルス感染が蔓延しやすい季節です。「うがい、手洗い(消毒)、マスク」に加え、十分な睡眠と栄養に気をつけていきましょう。

### 【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。

#### ② 新人ナース楠本真由美さん

10月から看護師として働いていただいています。次号で自己紹介をしていただきます。

#### ③ 幸山弘子さんが卒業です

ミタクリ開業当初より共にお仕事をしていただいた幸山さんが、11月末で勇退されることになりました。感謝してもしきれません。次号のコラムをご期待下さいね。

#### ④ 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ています。すでに10月18日と25日の(いずれも日曜日)に集中的に接種しましたが、10月26日以降は、診察の日に合わせて接種させていただきます。よろしくをお願いします。

また、これまで「接種歴のある方を優先」とさせていただいてましたが、できるだけ多くの方に受けていただけるよう、ワクチンを確保いたしました。お問い合わせをお待ちしています。

### 【ミタクリ漢方 南風を得んとすれば北窓を開く】



私たちの外来では、めまい、頭が重い、動悸がする、手足がしびれる、眠れないよ一、耳鳴りで困ってます、こういった症状を訴える方、多いですね。「先生、血圧が高いからでしょうか？」これもお決まりの質問です。確かに、少し高い目の方もおられますが、全く正常の方も多いです。じゃあ、どう考えるの？漢方では、こういった症状を「肝気盛ントス」と考え、腎に蓄えられる水が少なくなっている症状と考え、八味丸

(はちみがん)が頻用されます。ここでいう「肝」「腎」は、西洋医学の肝臓や腎臓ではありません。中国の五臓の考え方です。また、肩や首のコリや頭痛を訴えられる方に葛根湯(かっこんとう)をお出しすることは多いのですが、よく診察してみると腹部に張りのあることが多く(腹内積気)、首から上の症状に、この腹部の拘攣をとる大柴胡湯(だいさいことう)や五苓散(ごれいさん)によって改善されることがあります。こういった「局所」の症状が、なぜ？どこから？来てるのかを考えた治療を「南風を得んとすれば北窓を開く」といい、私たちは「理(ことわり)」を考えた薬方の運用を大切にしています。患者さんの訴えを全身的にとらえることが必要で、局所ばかりに目を向けていては、漢方の「理」に基づいた治療法はできません。病因については、内因・外因という区別があります。漢方医学では外傷・内因として風寒・暑・湿・燥を外邪と呼び、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚を内因として「七情の内傷を除けば、六淫の外邪犯さず」という考え方があります。生薬の「さじ加減」が必要です。局所にのみとらわれず、常に全身的に、病因を理解し、薬方を自在に変化させて治療することになります。下痢の方に汗を出させる治療法もその一つで、生体反応を常により良い方向にもっていくことが体質改善の本質です。ある意味「急がば回れ」はもっとも漢方的な治療指針です。

## 【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】



【高野山 根本中堂】



【空海(弘法大師)】



【三鈷杵(さんこしょう)】

今年は季節を感じないまま、気付いたら秋から冬になってきた気がします。

ミタクリ通信 6月号でお話した【3密】は、密閉・密集・密接を避けましょう！でしたね。また、密教の教えの三密：身密(しんみつ)・口密(くみつ)・意密(いみつ)のご紹介もしました。

私自身、コロナの緊急事態宣言前からずっと外出を控えていましたが、先日高野山に行ってきました。高野山には、空海(弘法大師)がひらいた真言宗＝高野山真言宗の総本山、金剛峯寺(こんごうぶじ)があります。縁起物である三つの葉を持つ松の葉を探したことがある人もいらっしゃると思います。空海が唐より帰国する際、真言密教を広めるのにふさわしい場所を探すため、日本に向けて三鈷杵(さんこしょう)という仏具を投げました。三鈷杵ははるばる日本まで飛んでいって“ある松”に引っかかりました。日本に戻った空海がそれを見つけて、ここ、高野山で密教を広めることにしたのです。この松が「三鈷の松」です。先日は三つの葉をすぐに見つけることができ、幸せな気分でした。今は、高野山では Go To トラベルなどとは別に、「聖地高野山応援プレミアム付き商品券」が利用できます。(現金 2,000 円で商品券 5,000 円分)

高野山の宣伝のようになってしまいましたが、今回は3密のうち、密閉の対応をご紹介します。寒くなるこれから困るのは“換気”ですね。外出から帰ったら、“夏は先に窓を開けて熱い空気を外に出す”でしたが、“冬は先に部屋を暖めてから窓を開けて換気する”がいいそうです。窓の開け方は、窓から風が入りにくい時、窓を小さく開けて風を入れ、出口の窓は大きく開けて外に出す。窓が一つの時は、換気扇を窓の外に向けて風を外に流す。などです。

でも実際にどうしたらいいか迷いますよね。環境によって変わりますが、お勧めがあるようですのでまとめてみます。

●帰宅したらまず暖房を、それから換気を

●普段の換気で一番のお勧めは、常時換気扇を使う、または、[換気口・24 時間換気システム]を利用する

24 時間換気システムは、2003 年 7 月以降の建物について



[三鈷杵の松]

いて、2 時間で室内の空気を総入れ替えできます。寒いからといって換気口を閉めてはいけません。(私は知らずに閉めていました…) このシステムがなくても、風呂やトイレのた…) このシステムがなくても、風呂やトイレの換気扇を常時つけていればある程度効果があるそうです。

○一人暮らしは換気にこだわらなくてよい

●窓を開けるなら、①1 時間に 2 回ほど大きく窓を開ける ②常時少しだけ窓を開けておく

●上の①②どちらの場合もお勧めは、別の部屋で換気をして置き、換気した空気を自分のいる部屋に流れるようにする

つまり下の二つがお勧めになります。特に②の方が室温を保ちやすいそうです。

①自分の部屋の扉、窓は閉めておく→隣の部屋などの窓を 1 時間に 2 回ほど開けて一気に換気→窓を閉めてから自分の部屋との扉を開け、部屋同士の空気を入れ替える

②部屋同士の扉を少し開けておく→遠い部屋や廊下などの窓を少しだけ開けて常時換気→自分の部屋が換気される



●部屋と外の温度差があれば、窓を広く開けなくても大丈夫温度差が大きいほどたくさん空気が入れ替わるからです。外が寒いときは少し開けて、あまり寒くない時は10cm以上開けるのがよいそうです。

ただ換気には落とし穴があります。換気のために、極寒の部屋になっては本末転倒です。「あくまで室温を維持できる範囲で窓開けを」が大事です。WHO(世界保健機関)のガイドラインでは「室温は 18℃以上に保つべき」とされ、高齢者では 22℃以上が健康維持に必要とされているからです。暖房や防寒着をうまく使いながら、換気を心がけたいですね。ミタクリの待合室でも時々換気を行いますので、少し寒くなることはお許しください。



## 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11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)	