

2月です。先月は緊急事態宣言が出され、更に一層の自粛を求められました。コロナ対策も丸一年、「何か不安」と暗雲漂う毎日ですが、ワクチンも近々接種開始とのこと、あと少し頑張りましょう。



お正月気分が全く盛りあがらない新年でしたが、1月8日東京都はじめ一都三県、そして14日には関西の二府一県を含む二府五県に緊急事態宣言が出されました。第三波はこれまでにないレベルなのですが、徹底するのは難しそうです。2月1日現在、解除の時期は決まっていません(2月2日、栃木県を除き、さらに一ヶ月延期になりました)が、うがい、手洗い、マスク、十分な睡眠を守り、「あれ、おかしいな?」と思ったときの「手持ちのクスリ」の備えで、この事態を乗り切っていきましょう。

【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 ミタクリの感染防御について

感染が治まるまで、私たちは徹底してこれまで通りの対策を続けていきます。院内の換気は、一年中で最も寒いこの季節ですので、時間を決めて行います。サーキュレーターも導入しました。「寒いよ」の声も聞こえてきますが、ご理解をお願いします。

③ 川柳コーナー

・ああ未熟 喜寿が奇呪とは 知らなんだ

評：晩成小器さんのウイットの効いたひと言ですね

・長いこと 苦勞を掛けし 妻の逝く

しばし待たれよ 何れ参らん

・妻逝きて ひとり夕餉の 味気なさ

評：しみじみと亡くなった奥さまのことを偲ぶ 愛情あふれる川柳ですね

【ミタクリ漢方 養生のこと

貝原益軒(かいばらえっけん)「養生訓」に学ぶ その1】



「一に養生、二に看病、三、四がなくして五にクスリ」私が学んだ漢方の教えです。治療を進める上で「養生」は重要です。「病(やまい)は癒(い)ゆるに怠る(和訳：病気は治りかかる頃について油断して養生を怠り再発を招くことが多いということ。)」といわれますが、病の治りかけにクスリは不要ですが「養生」は欠かせません。養生の中で、特に食物は重要と書かれています。病気は、クスリと食物を併用して治すわけで、人の

「正気」を傷つけてはいけません。ひとの身体には、自然治癒力という一定の秩序があり、元気になろうとする力が働いています。自然の法則に逆らわない、これこそ「養生」の本質です。良く、特定の食品の効果効能を強調されることがありますが、食物はそれぞれの季節に応じて、また年齢や体質に見合った調和がとれていることが大切です。特定の食品を過剰に摂取して調和を失うことはかえって「正気」を傷つけることとなります。

養生の実際を、貝原益軒の「養生訓」から、かいつまんでまとめてみます。総論、食事、性生活、居住空間、睡眠、排泄、老いに分けて書かれています。今回は、総論です。

- 1) 総論
- ・怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つ。
 - ・過食を控え、自分に合った適度な運動をするのがよい。
 - ・生活の中で自分の決まり事をつくり、身体によくないことは避ける。
 - ・病気になってから治療するのではなく、病気にならないための努力をする。
 - ・何事もほどほどにし、調和のとれた生活を送る。
 - ・お金があるなしに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活する。
 - ・呼吸はゆっくり行い、時に大きく息を吸い込む。
 - ・夜更かしをせず、身の回りを清潔に保つ。

【欣子先生の診察室だより】



最近の診察室・・・聞かれるのはワクチンのことばかりです。医療従事者が優先で打つとのことですが、これについてすら堺市から具体的な連絡はまだありません。3月のミタクリ通信には「ワクチン打ちました。こんな感じです」と報告ができればよいのですが。

逆に私から診察室でお伝えしていることはマスクのことで、今話題の変異株、今まで以上に感染しやすくなっていますので、ワクチンの接種が済むまでに流行したら大変だと危惧しています。一層マスクでの飛沫感染対策が必要です。私たちが

要です。私たちが予防としてできるのはこれしかありません。12月号でもミタクリ通信に書きましたがマスクは、スーパーコンピューター富岳の実験データで、吐き出しも吸い込みもウレタンや布より不織布の方が優れていることがわかっています。「不織布のマスクがいいのはわかってんねんけど眼鏡が曇るねん」との声もきました。私も訪問診療で外に出るのでその気持ち、よくわかります。でもね、曇るのは自分の吐き出した暖かい息がマスクを通して外に出ないので、スキマのある眼鏡の方に上がってきているということです。マスクの役割としてはとても効果的であることがわかります。(布やウレタンなら曇らないのは、自分の息もマスクを通して出ていっている。その分代わりに吸い込んでいるということです。)厳密にいうと、曇る人は不織布マスクが密着していないで漏れ、眼鏡側から吸い込んでいるかもしれないことに気を付けましょう。「マスクの密着」大事です。3密対策に加えて4密にしてほしいぐらいです笑。私の経験ですと、不織布マスクの上の部分の内側に折り返してもらうと眼鏡の曇りが減ります。顔が小さく鼻の低い私ができるので皆さん大丈夫です！是非やってみてください。医療機関・混雑した場所・しゃべるときには不織布マスク必須です。普通に歩くときや人と人の距離があるときには布やウレタンでも大丈夫ですので、クリニックに入るときに不織布マスクを上から重ねるなど、いろんな種類のマスクをどのカバンにも入れておいて上手に使いこなしてください。もう一つ！花粉症シーズンが始まり、診察室で目をこする人をよく見かけます。「目触ったらだめ！」とその都度注意していますが、目を触るときには必ず手洗いしてからお願いします。これから花粉症シーズンですので花粉用ゴーグルがあると今年は一石二鳥かもしれません。



さて、コロナのことばかりで疲れます・・・もうあと数年続くかもしれないと思うとげっそりです。この間、気分を変えようと購入したものがあります。それはアップルウォッチ。スマートウォッチと呼ばれるスマホと連動している時計です。今回のシリーズから血中酸素濃度が図れるようになったとのことで興味本位で購入。医療用ではありませんのでどのくらい正確なのかわかりませんがちゃんと98%とか表示が出来ます。そしてそして、外国では随分前からできていた心電図測定がやっと日本でも1月末から可能になりました！想像していたのは医療用心電図モニターでしたが、そ

こまではまだ到底無理。でも発作性心房細動の検出には役に立つかもしれません。心房細動はそれが長い時間続くと心臓の中で血の塊をつくり、脳梗塞の原因にもなる不整脈ですが、原因の多くが加齢ですので誰でもいつかはなるかもしれない病気です。心房細動とわかれば対処法があるのですが「なんか胸が気持ち悪いなと思う日があっせん」と聞いて診察の日に心電図をとっても正常。24 時間心電図という検査をしてもその 24 時間の間にその脈が起ころなければわからずじまいです。でもこの時計をずっとつけていたらその「なんか気持ち悪い時」に、もしくは「まったく症状なく」心房細動が起きていることを教えてくれるのかもしれない。近い未来、「時計で血糖がわかる」時代も来るだろうと言われており、医療人としてスマートウォッチの進化にはついていこうと思っせん。また追々報告いたします。

【新人ナース紹介 長岡 理栄（りえ）さん】



はじめまして。この度ご縁があっせん、三谷ファミリークリニックのメンバーの一員となりました長岡理栄です。最先端を意識した西洋医学を駆使し、東洋医学や在宅診療にも力を入れておられるクリニックでの仕事は初めてで、いっぱい質問をしながらとても緊張感あふれる毎日ですが、日々医学・医療の進歩をすごい！と肌で感じながら、初心に立ちかえって学ばせていただっせん。昨年からのコロナ騒動、これまでトレーニングを受けた感染防御の実際に取り組みながら、一日も早く終息することを願っせん。

個人的には、最近のお休みの日は、自粛のため？読書をしたり、YouTube を鑑賞したりしています。私のオススメは、「Primitive building」です。オーストラリア人と目される男性が、現代の工具も素材も使わず、自然の中にあるものだけを使ってさまざまなものを作りだし、その様子を克明に記録してテンポのいい編集で見せる動画です。とても幸せな気持ちにさせてくれます。

私は、総合病院（都島にあります大阪市立総合医療センター）での看護経験を活かし、患者さんお一人お一人に寄り添う看護を心がけ、信頼される看護師になりたいと思っせん。マスクで顔が半分隠れていますが、一日も早く仕事を覚え、皆さんと笑顔で接することができるように努力いたします。

どうぞよろしくお願っせん。

2021年 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、ご協力よろしく申し上げます！

- 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。その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2020年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 2021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 (9:00-11:00)	異 米本	米本 三谷	異(訪問診療) 三谷	異 米本	異 (オンライン併用) 三谷	三谷 (オンライン併用)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン併用) 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)	