

4月は新しい年度の始まりです。昨年は新型コロナの影響で入学式を迎えられない方が多くおりましたが、今年はどうでしょう。残念ながら実情は相変わらずですが、前を向いて、笑顔で進みましょう。



(NHK ニュースより)

菅首相は、大阪府・京都府・兵庫県・愛知県・岐阜県・福岡県に出されていた緊急事態宣言を、2月末で解除しました。あれから一ヶ月・・・早くも第4波襲来です。「1月の緊急事態宣言の発出以降、新規感染者数は目に見えて大きく減らすことができた。入院者や重症者の数も少なくなっている。医療機関の厳しい状況は続いているが、現場の負担も一時に比べれば減ってきている」とのことでしたが、結果は予想を大きく裏切るものでした。あわてた政府は緊急事態宣言に準じた対応をとれるよう「まん延防止等重点措置」を大阪・兵庫・宮城の3府県に適用すると対策本部で決定(1日)、本日(5日)より施行されます。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の変更はありません。

② ミタクリの感染防御について (再掲)

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、時間を決めて行います。サーキュレーターや空気清浄機も導入しました。清浄機の音が少しうるさかったり、日によっては「寒いよ」の声も聞こえてきそうですが、ご理解をお願いしますね。

感染防御対策をさらに強化しました



【ミタクリ歳時記 唐詩に親しむ(杜牧)】



清明の時節 雨粉粉 路上の行人 魂を斷たんと欲す
 借問(しゃもん)す 酒家は何れの處にか在る
 牧童遙かに指さす 杏花の村

清明の季節(4月5日頃)、春雨が降りしきっている風景を思い浮かべてください。疲れ果てて、濡れそぼりながら雨やどりをしていた一人の旅人は、やりきれなさを

胸が張り裂けそうな思いを抱えています。実情は違いますが、つらく、やりきれない日々の気持ち、今に通じるんじゃないでしょうか。彼は、せめてお酒で滅入る心を晴らそうと思い、通り合わせた牛飼いの少年に、近くに居酒屋はないかと尋ねると、はるかかなた、(白い)杏(あんず)の花の咲く村を教えてもらい、ホッと一息つくのでした。中国では、清明の日にはお墓参りと郊外散策を行う風習がありました。中国の話し言葉で書かれた小説(これを白話小説とよびます)には、「清明の出会い」を描くものが多いといわれています。杜牧の詩はよく母が口ずさんでましたが、昨年「たすけてください」という衝撃的なネーミングのお酒に出会い、近江の地にある竹内酒造のある地とその村を重ねました。酒蔵がある石部は、比叡おろしと呼ばれる寒風・豊かに湧き出る伏流水等、万葉時代から続く山紫水明の肥沃な大地で、美味しいお酒の素となる質の高いお米と水が取れる土地として知られています。石部が宿場町として栄え、多くの旅人が行き来した江戸時代には、この土地のお酒は高い評判を得て、独り占めにしたいから人には教えない「語らずの酒」と呼ばれたこともあるそうです。自粛も限界・・・少しでもホッとできる瞬間を大切にしたいですね。

【欣子先生の診察室だより】



また大阪のコロナ感染者が急増しています。診察室では「私はワクチン打てる？いつごろ？」の質問ばかりですが、4月1日現在私たちにもまだワクチンは届いていません。知事はマスク会食を言うだけで対策的には何も今までと変わらず、これではまた減って増えての繰り返しです。台湾やNZのようにゼロコロナを達成しないと経済も回っていきません。ため息を吐く毎日が続きます。

今日は気分転換に医療以外の話題を・・・先日、訪問診療の時間調整でランチを取る必要があり久しぶりに大好きな場所に行ってきました。諏訪の森にある「お屋敷再生複合ショップ 遊」です。大正時代の古民家をセンス良くされており、いるだけで癒されます。特にここの額装 栄造さん。いつからか、旅行のたびに買って来た絵などを額装してもらうのが楽しみになりました。この写真は昨年、バルセロナ郊外のパブロ・カザルス博物館に行ったときのパンフレットとチケット・その売店で買ったスケッチを額装してもらったものです。額だけではなくマット（絵の周りの台紙）の

色によっても印象が全然違うので、その組み合わせを「あーでもない、こーでもない」と時間をかけて一緒に考えてくださいます。その時には、建物から見える地中海の鮮やかなブルーを私がどうしても使いたくて・・・きっと本当ならこんな額でこんな色のマットでと教科書みたいなものはあるのかもしれませんが、素人の突拍子もない組み合わせも受け入れて一緒に付き合ってくださいるのが嬉しいところ。旅が形になってよみがえるのは贅沢な体験です。

この1年は旅行に行くことも無く、ご無沙汰だったのですが、改めて訪れてみると絵や書だけではなく、思い出の子供の服とか靴・手作りの作品なんかも額装してくれるとのことで、コロナ禍ステイホーム期間でお片付けで出てきたものを生まれ変わらせるには良いかもしれません。子育て中は忙し過ぎて、自分の子供の絵を額装するなど豊かな発想はなく・・・今も押し入れに眠ったままですので、ひとつ考えてみようかな？

他にもセンスの良いお花屋さん、雑貨屋さん、カフェと本当に素敵な場所ですので、浜寺公園も近いですし、散歩がてら訪ねてみてください。（定休日：月・火。飲食店は4/8から営業自粛されるそうですので再開はホームページで確認を。）コロナとの戦いは長引きそうですので、適度に息抜きしながら・・・ね（笑）！



【四コマ漫画 2月号分です】

命の恩人感謝感激
欣子先生の診察室だより

今年初めての診察日
お正月にいっぱい食べたなあ
お餅も好きやもんなあ
それに節分も過ぎて巻き寿司も食べたし
今年の節分1日早くならんと診察日すぎてからに
してくれたら良かったのになあ

今月もぜったい成績
あげあげやあ～

今月は糖質がんばろ～



ああ！
あかん！！
2月は
バレンタインデーや
それに38回目？の
バースデーケーキも・・・

なに年齢ごまかしてんねん

チョコレートにケーキ！！
なにアマイこと言うてんねん！



えっ 欣子先生の駄洒落？

節分の豆だけ
食べとけー



【新型コロナワクチンの予防接種を受けてきました 三谷】

3月22日(月曜日)、奈良県立医大で新型コロナワクチンの予防接種を受けてきました。TV やラジオではワクチン接種が始まったと報道されているのに、私たちの接種がなかなか始まらないことに苛立ちを覚えておられる方も多いことでしょう。また、副反応のニュースが飛び交う中で、「怖いわ」と接種を迷っておられる方もおられるかも知れません。少しでも、ご参考になればと思い、報告をさせていただきます。私は、毎週月曜日に奈良医大附属病院で漢方外来を担当しますので、半ば強制的に接種を受けました。



接種を受けた場所は大学の講堂(写真)で、特にこれまでのアレルギー歴(食物や薬剤)について詳しい問診を受けました。私は「キウイ」アレルギーがあり、食べたときの具体的な症状(口の中がしびれ、のどがイガイガ・・・)を聞かれました。接種方法は筋肉注射ですが、特に注射時の痛みもなく、接種後15分の安静時間を経て研究室に戻りました。副反応としてよく知られてる頭痛、嘔気、倦怠感はありませんでしたが、右の胸痛が2～3日続きました。また、次の日には寝返りを打ったときに接種したところの痛みを自覚しました。しかし、上腕が上がらないことはなく、それ以外、ワクチン接種後観察日誌にも記載することはありませんでした。ただ、外科系の先生方は翌日の手術には入らないと決まっていました。2回目は4月12日(月曜日)です。また、ご報告させていただきますね。

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、元気な方にはウオーキングに出いて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。
- 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4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)	