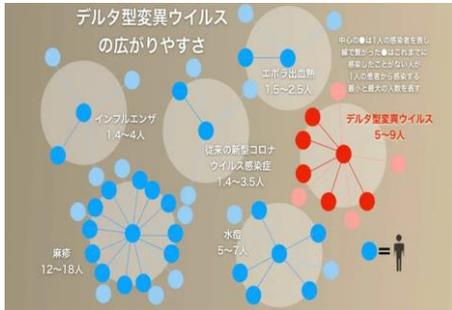


9月、暑い夏からバトンを受ける季節です。気がつけば、セミの声が遠くなり、夕刻になると、今年も虫の声が聞こえています。しばし、世の中の喧噪（けんそう）を忘れ、耳を傾けてみましょう。



(大阪大学・ 忽那賢志先生 資料)

手指消毒・マスク装着の不愉快な二回目の夏でした。コロナウイルスは変異株(インド由来のデルタ株、さらにペルー由来のラムダ株)に姿を変え、感染拡大は治まる気配がみえません。緊急事態宣言の下、私たちは引き続き三密を避け、外食も制限され、不自由な生活を強いられています。「正解」がわからない中、様々な情報が飛び交い、一層不安になっておられる方も多いようです。オリンピックは感染の実情とは無関係に強行されましたが、各地で「オリンピックができたのだから・・・」と行事開催の「根拠」になっています。あやふやな情報を右から左に伝えるのではなく、これからも正確な知識を共有していきたいと思ひます。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の変更はありません。

10月8日(金曜日) 巽 医師 休診

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、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。受付横の固定窓は開閉式にしました。清浄機の音が少しうるさかったり、虫たちの出入りに悲鳴も聞こえてきそうですが、ご理解お願いしますね。

③ 万が一に備えて・・・オンライン診療のご活用を(再掲)

新型コロナウイルス感染症、治まる気配がありません。不安に思って過ごしておられることと思ひます。もし、万が一、感染されて自宅療養(あるいはホテルなどでの療養)を指示された場合、ミタクリではオンライン診療で対応することが可能です。お薬を送ることも可能です。「いつもの治療薬もなく、打つ手なく過ごしています」という事態は避けることはできます。どうぞご相談下さい。

④ コロナワクチン予防接種受付専用ダイヤル開設

090-6731-4056

【ミタクリ漢方処方解説 ～生脈散(しょうみやくさん)～】



9月を迎え、暑さに少しかげりがみえはじめました。8月中旬は雨ばかりで、一時期気温が下がりホッと一息・・・でも、下旬の暑さは余計にこたえましたね。さあ、この時期に適する漢方薬は？と問われると・・・これはもうズバリ生脈散です。「生脈散？聞いたことないなあ・・・」そう、エキス剤にはありませんね。「え？じゃあ、どうしたらいいの？」まあ、少し話を聞いて下さい。この生脈散、中味の生薬は、人參・麦門冬(ばくもんどう)・五味子(ごみし)のたった3

味です。汗が噴き出すような日々が長く続くと身体はぐったりしてきます。実感されている方、多くおられますね。それは汗が単なる「水」ではないからです。汗は人間のからだを整える大切な成分を含んでいます。人間の身体を潤す大切な液体のことを、漢方では津液(しんえき)といいます。この津液が不足すると、口が渴いたり、のどがイガイガしたり、夜中に咳が出たり、目が覚めたりします。さらに、健康な発汗は新陳代謝を活発にしますが、ダラダラと汗が出続けると気力が次第に失われます。これは気虚(ききょ)という立派な漢方的な病です。この津液不足と気虚が合わさった時にベストな方剤が生脈散です。夏ばて予防に清暑益気湯(せいしょえつきとう)をよくお出しましたが、この時期には生脈散をお出ししたいのです。大変便利なことに、この生脈散は、清暑益気湯中に全て含まれます。私は、夏ばて対策として暑くなっていく時期に清暑益気湯に前回紹介しました五苓散を合わせていま

すが、これからの時期、患者さんが診察室でよくお話しされます「上半身は滝のような汗がでるんやけど、下半身は冷えて冷えて・・・」の方には、清暑益気湯に人参（紅参末）を加える、あるいは麦門冬湯を合わせるといった組み合わせが清暑益気湯に含まれる生脈散の強化療法と考えています。

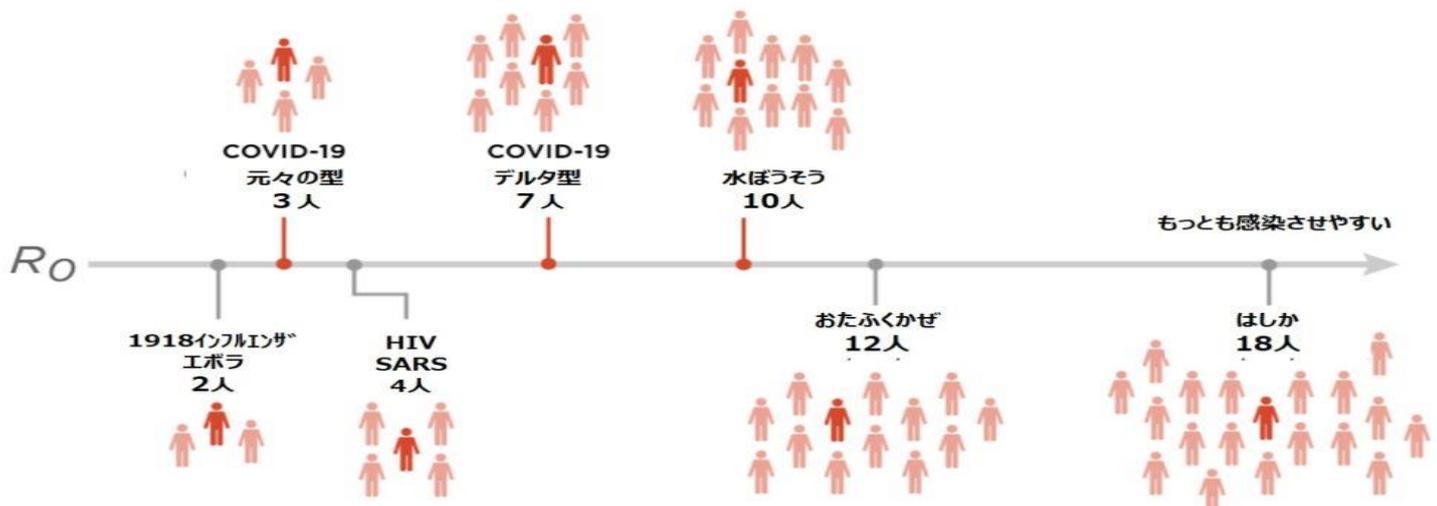
【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】

9月1日は『防災の日』です。関東大震災が起こったのが1923年9月1日でした。地震だけでなく、先月は大雨、洪水、土砂崩れなどで、堺市でも高齢者避難指示が出ましたね。改めて防災グッズ、防災マップを確認しておきましょう。今回は話題を2つ。

皆さんやご家族、お知り合いの方々は、かかりつけ医をお持ちでしょうか？ 「そりゃ、ミタクリヤん」という方、そうでない方、いろいろだと思います。何でも当院で！と言いたいのですが、できないこともあります。皆さんは定期健診、がん検診はされていますか？ 特定健診やがん検診の一部は当院でも可能ですので、お尋ねください。実は、私自身、先日他市で“がん検診”を受けてきました。去年は都合がつかず2年ぶりでしたが、毎年できるだけ受けるようにしています。他市は有料（と言っても1項目数百円）でしたが、堺市は5大がん「胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん」は2022年3月まで無料で受診できます。堺市はがん検診の受診率が低いので、2018年からがん検診は無料なのです。「がんが見つかったら怖いから。」とか「がんになってもええねん。」といった声を聞くことがあります。そんな選択も、その人の人生。でも今回、健診・検診をお勧めするのは、1年半におよぶコロナ禍で【病気が進んだ状態で見つかる】ことが増えたからです。特に病院では、病気が進行してから発見され、もう少し早ければ…という例が多いそうです。将来しんどく無く過ごしたい方には、“今できることは今しておくこと”をお勧めします。コロナの影響で、病院の受診・入院が制限を受けています。こんな時こそ、後回しはあまり良くないかもしれません。後悔しないように過ごしたいですね。

※プチ情報：健診…健康状態を調べて病気を予防する／検診…特定の病気を発見する

★堺市がん検診総合相談ポータル <http://www.sakai-kenshin.jp/>



もう一つは、コロナの情報です。今広がっているのは、パワーの強い「デルタ株」ですね。(ミタクリ通信5月号で書いた「インド変異株」) はっきり言って、今までとは別のウイルスと思った方がいいです。感染力と重症化が別ものなんです。一人が何人に感染させるか(R0:基本再生産数)が大事です。図のように、従来株は1人の感染者から1.4~3.5(平均2.5人)に感染させていました。でもデルタ株は1人から5~9人に感染させると言われています。図にはありませんが、風疹(6~7人)と同じくらい強い感染力なので、これまでとは次元が全く違います。デルタ株は従来株に比べて、入院や死亡の危険が2倍以上、潜伏期が2日短い(感染してから検査陽性まで5.6日→3.7日へ)、検出ウイルス量が1200倍! こわ~い!じゃあどうしたら...

これまで通り、【マスク、換気、ワクチン】の3つが柱。アクリル板は万能ではありません。ワクチン接種後でもまれに感染します!(ブレイクスルー感染と言います) 幸い、ワクチンで症状は軽く済みますが、感染した時に外に出すウイルス量は、ワクチン有りでも無しでも変わらないのです。だから、ワクチンを打っていても、マスクをして人に感染させないようにするのが大事なんです。

今は、食べながらちょっとおしゃべり、マスクして15分以内の会話、家庭内、でも感染しています。マスクを外して会話しない、会話の時はぜひ不織布マスクをする、マスクはちゃんと着ける、をお勧めします。

最後にワクチンのプチ情報。堺市では8月30日から12歳以上の希望者全員がワクチンを受けられるようになりました。9月1日には集団接種会場(金岡公園、堺市産業振興センター)に託児場所が設置されます。若い人はワクチン後に心筋炎になると話題ですが、10万人中、10-20代男性で4人、女性で0.4人の割合です。コロナにかかっても心筋炎になるのですが、なんと10万人中2300人が発症します。若い方々は、念のためワクチンを接種して、1週間は激しい運動を避けると安心ですね。

まずは、自分で自分の身を守りましょう。それが周りの人を守ることにもなります。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	なし
						
	 不織布	 布マスク	 ウレタン			
	効果:大 ←					→ 効果:小
 吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}	100%
 吸い込み飛沫量	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)		100%

※2 豊橋技術科学大学による実験値

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、元気な方にはウォーキングに出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、機器使用料など、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9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 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン可) 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(オンライン可) 米本(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン可)	三谷 (オンライン可)		三谷 (オンライン可)	