

11月（霜月）朝夕の気温が急激に下がりました。先月半ばまで「夏」だったのに、どうなってるのかな？・・・コロナは小休止ですが、手洗い・うがい・マスク！引き続き、気を緩めずにいきましょう。



10月の緊急事態宣言解除後も新規感染者は減り続け、少しずつ経済が回り始めました。「一杯どう？」そんなやりとりも、久しぶりにかわされるようになりました。皆さん、これまで随分しんどい思いをしてきたわけですから、この期間だけでもホッとしたい気持ち、よくわかります。しかし、なぜ第五波が急速に落ちついたのか、実はその理由はわかっていません。分析には十分な時間がかかります。巷では、ワクチンの普及が第一の要因とされてますが、これから追々資料が出てくるはずですが、特筆すべきこととして、一時的ではありますが「ちぐさのもり」、再開します。ただ、これからもPCRをどうするか、3回目のワクチン、インフルエンザの症状が出たらどうすればいいの？と課題は山積みです。感染防御対策に全力で取り組みつつ、ほんものの日常が戻ることを熱望する毎日です。

【ニュース】

① 診療日の変更

11月26日(金曜日)夜診 三谷休診 代診は米本医師

② ちぐさのもりを試験的に再開します

昨年2月にコロナの流行と共に閉鎖していたコミュニティスペース「ちぐさのもり」を、11月1日(月曜日)より再開することにしました。感染状況を睨みながらの再開で、当面は応援員も石川・磯田の二名体制です。詳細が決まり次第ご連絡いたします。

③ インフルエンザワクチンの接種について

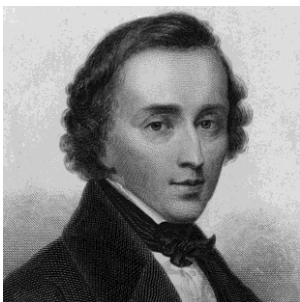
今年は、堺市在住の **65歳以上の方のワクチン費用の負担は1500円**と決定しています。また、堺市在住の64歳以下の方・他市の方は3500円です。すでに11月4日までに集中的に接種しましたが、11月5日以降は、診察日に合わせて接種させていただきます。よろしくお願いします。

「かかりつけの方を優先」させていただいてますが、ワクチン確保ができ次第、改めてご連絡させていただきます。

④ 漢方処方解説

漢方エキス剤についての解説を1番の葛根湯から順に始めました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【ミタクリ 音楽のタベ ～ショパン国際ピアノコンクールのこと～】



第18回ショパン国際ピアノコンクールが、ポーランド・ワルシャワで2021年10月2日から23日にかけて予選と本選が開催されました。5年に1回の開催で、本来は2020年に予定されていましたが、新型コロナウイルス感染症により2度にわたり延期されました。一次予選には18カ国から87名のピアニストが出場し、二次予選に45名、三次予選に23名、本選に12名が進み、カナダのブルース・シャオユー・リウが優勝しました。アニメ「ピアノの森」の主人公、一ノ瀬海（いちのせかい）の活躍とラストシーン（師である阿字野壮介への想い）に涙した方もおられるのではないのでしょうか。特筆すべきは、日本人が2名入賞したことです。4位には、前回（2015年）にもファイナリストとなった小林愛美さん、そして2位に反田（そりた）恭平さんが快挙を成し遂げました。この二人は、小学校の時の友人だったのです。私は、「ピアノの森」で阿字野壮介のピアノを担当した反田さんにすっかり魅せられてしまいました。ピアノ協奏曲第1番第3楽章の交響楽団をひっぱっていくあのタッチは、一ノ瀬海そのものでした。ショパンの協奏曲は2曲だけですが、これまでは、勇壮な第1番の第1楽章、それもピアノが始まるころだけに集中していま

した。反田さんは、オーケストラの一つ一つの楽器と協調して私たちに「風を送って」くださり、その心地よさにすっかり酔いしれました。昨年亡くなった母は、よく「和男の弾くショパンを聴きながら、ゆっくり紅茶を飲みたいね」と言っていたのを思い出します。その夢を私は叶えることはできませんでしたが、ピアノを聴くのは楽しみで、レッスンの順番を待ちながら、少しずつ弾き手の意図が何となくわかるようになりました。「あれ、〇〇お姉さん、何か変わったよ」この感じです。音楽がひとを幸せにする、それをゆっくり実感できる日々でした。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本 千春】



図：SDGs

ご存知ですか？ SDGs（エスディー・ジーズ）。ちょうど NHK や民放でもテーマに取り上げられていますね。

「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、『2030 年までに達成すべき 17 の目標』のことです。[図] 国際社会共通の目標なのに、日本は他国より遅れている部分が多いですね。湿地や干潟が減っているのもその一つでしょう。湿地に関する国際条約をラムサール条約（正式名称：特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約）と言います。

ところで、私が人生の節目に訪れている場所があります。福井県の若狭にある“三方五湖（みかたごこ）”と“常神（つねかみ）半島”です。初の訪問は 20 歳頃・・・

三方五湖は文字通り 5 つの湖からなっていて、ラムサール条約の指定湿地に指定されています。[地図]

1. 日向湖（ひるがご）；海水 2. 久々子湖（くぐしこ）；汽水 3. 菅湖（すがこ）；汽水 4. 水月湖（すいげつこ）；汽水 5. 三方湖（みかたこ）；淡水

日本海や各湖のつながり具合で、海水～汽水～淡水と塩分濃度が違ってきます。汽水ってなに？と思われた方、多いと思います。汽水とは河川からの淡水と、海からの海水が混じった水で、ちょっとしょっぱい塩分濃度というイメージでしょうか。でも、しょっぱさは湖の表面と底では全く違うのです。塩分濃度が高いと、重



地図：三方五湖



写真：三方五湖 水月湖・三方湖・菅湖



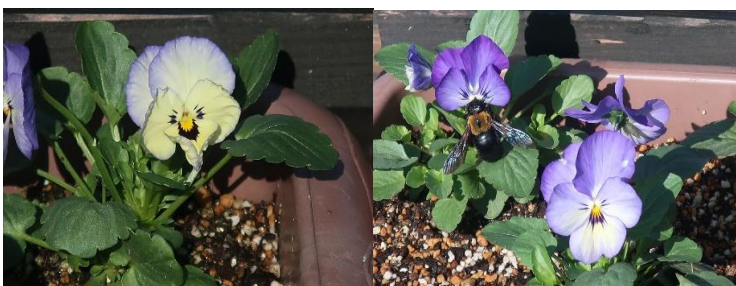
写真：明通寺（本堂と三重塔）

くなるので底に沈みます。結果、塩分が低い水が上層に、高く濃い水が下層になります。こういった汽水湖の代表は、ウナギで有名な浜名湖、シジミで知られる宍道湖です。三方五湖のうち、日本海と直接つながった日向湖は海水、海から一番遠い三方湖は淡水となっています。とりわけ、汽水湖である水月湖は「年縞（ねんこう）」で世界的に有名なのです。年縞とは、底にたまった層が作る“年輪”のようなもの。「年代測定の世界標準のものさし」と認定された奇跡の湖です。流れ込む河川がない・湖底に生物がない・長年埋まらない、の条件を満たし、7万年も年縞を作り続けています。

五湖を一度に眺めるなら「レインボーラインと梅丈岳山頂公園」一択ですね。[写真：水月湖・三方湖・菅湖] 五湖は塩分濃度が違うだけでなく、青色もさまざまです。湖面を感じたいなら、クルーズ船かサイクリングでしょう。自転車に乗るサイクリストのあこがれ、琵琶湖一周（通称ビワイチ；193km）はちょっとしんどいなとい

う人は、三方五湖一周サイクリングコース（通称ゴコイチ；42km）を走ってみてはいかがでしょうか。コロナ禍で（プチ）アウトドアが注目されていて、サイクリストも増えています。

若狭のお勧めプチ情報。明通寺（みょうつうじ）。本堂と三重塔は福井県唯一の国宝建造物です。[写真] 征夷大將軍として蝦夷（北海道）征討をした坂上田村麻呂（さかのうえのたむらまろ）が創建したそうです。本尊の薬師如来、両脇に降三世明王（ごうざんぜみょうおう）と深沙大将（じんじゃたいしょう）が安置されています。一番の感動は、普通は入れない内陣（仏像を安置している奥の場所）に入って、仏像などを触れるほど近くで見られることです！ お近くに行く機会があればぜひ。



【閑話休題】ふと見つけて撮った2コマです。だいが昔にはやりましたね、人面魚。人面花と言っていい“顔に見えて仕方ない花”のショットです。1枚はずんぐりむっくりのクマゼミと一緒に。この花はビオラっていうんですね。黄色のほうは親父さんにしか見えない…のは私だけでしょうか。ちっちゃいことでもいいので、感動、おもしろい…を見つけていきたいですね。

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。「仕事が無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)	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)	