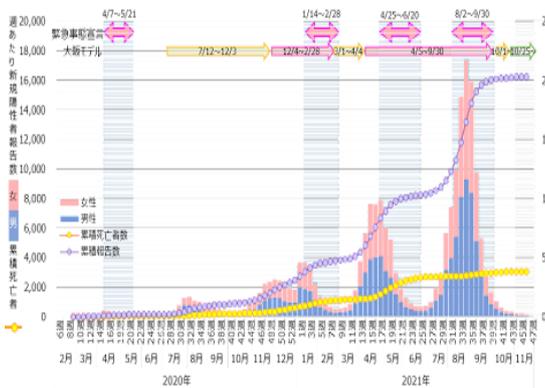


気がつけば師走 晩秋から初冬へ 季節の移ろいを感じる間もなく慌ただしく日々が過ぎていきます
この一年もコロナに振り回されましたが さあ 切り換えて年末年始の準備にとりかかりましょうか！



コロナ感染症、はっきりした理由はわかりませんが、現在は新規感染者数は落ちついています。しかし南アフリカで発見された新たな変異株(オミクロン株)のニュースが世界に不安を投げかけています。「正体不明」が一番つらいですね。しかし、私たちがやれることは、気を緩めずにこれまでの感染症対策の徹底を図ること、これですね。感染症との闘いは人類の歴史でもあり、今が特別なわけではありません。飲食に出かけることは決して悪いことではありません。むしろ、家にこもっていることの方が大変なのかも知れません。大事なのは対策です。

【ニュース】

① 診療日の変更(年末年始)

12月28日(火曜日) 夜診休診

12月29日(水曜日)～22年1月4日(火曜日) 休診

新年は1月5日(水曜日)より、通常診療です。

② ミタクリ川柳

今年は、ワクチン接種関連のニュースが多く、皆さんの楽しい川柳がなかなか掲載できませんでした。来年は、できるだけ毎号掲載したいと思いますので よろしくお祈りしますね。

③ コロナワクチン(3回目)の接種について

ミタクリでは2月中旬以降に3回目の接種を行います。詳細は改めてご案内しますが、かかりつけの方であれば、前2回を集団接種会場で受けられた方も受けつけます。

④ インフルエンザワクチンの接種について

ミタクリの予防接種については下記の通りです。

#1 堺市在住の65歳以上の方 1,500円

#2 堺市在住の64歳以下の方・他市の方 3,500円

ワクチンの数には余裕があります。どうぞお申し込み下さい。これまでに接種歴のない方も受けつけていますよ。

【ミタクリ診察録 自律神経って乱れるの?】



「先生、わたし、どうにも身体の調子が悪くてしかたありません。息苦しいのはしょっちゅうですが、それ以外にも目の奥が痛かったり、動悸がしたり、胃が痛かったり・・・それで呼吸器や脳、心臓や消化器と次々に検査してもらっても大したことはないって言われるんです。それなのに、こんなにしんどいのは何ですか?やっぱり自律神経失調でしょうか?」ご自身の不調を切々と訴えるAさん、涙目になっておられます。そんな時、私はこう答えます。「Aさん、あなたの自律神経は実は失調なんか

してないのです。あなたのために、一生懸命あたりまえの状態に戻そうと懸命に働いているんですよ。」と。確かに、自律神経で調整されている働きがうまくいかないと「失調」しているようにみえるかも知れません。でも、呼吸ひとつとってみても、「うまくできないな」と自覚したときから不調が始まるんです。呼吸は、私たちが意識してさあ吸って、さあ吐いてとするものじゃないですね。血液中の酸素分圧が低下したり、二酸化炭素分圧が上昇したりすると、延髄(えんずい)はすかさず「換気を増やせ」と命令します。そして、肋間筋や横隔膜(おうかくまく)が動くことで呼吸ができています。一時的に息を止めることはできますが、生命活動を維持する呼吸はほとんど無意識のうちに Rowe れます。ですから、この無意識に働いてるからだの働きに対して、意識して何ら

かの指示を与えようとしたときに失調が始まります。身体の一つ一つの働きに問題がないかどうかを調べることは必要ですが、ひと通りの検査が終わって「どうもないよ」となったら、今度はどう「自律神経の働きを意識しないようにするか？」です。あなたの身体はどこも失調していません。お薬もありますが、どうも感心しません。それよりも「なんでこんなに調子が悪いの？」と「ない答え」を必死になって探すことをやめませんか。「え？先生、もっと詳しく・・・はい、ここからは診察室で！！

【欣子先生の診察室だより～中将姫伝説～】



今、診察室でよく聞かれるのは「コロナワクチン、3回目どうしたらええん？」ということです。堺市では病院で医療従事者の3回目接種が始まったばかりで、一般の方にはどんな形で行うのか、まだなにも決まっていません。決まったとしても今現在（12月初め）では「あわてなくてよい」と私的には思います。欧州で広がっているオミクロン株に対して、まだエビデンスが得られていないからです。もう少し待てばデータがでてくるでしょうし、もしかしたら改良されたワクチンが出てくるかもしれません。ただ、施設入所されている方など個人的におススメしていくかもしれません。もう少し情報が欲しいところです。

さて先日、奈良県宇陀市の菟田野という山深くにある日張山青蓮寺に連れて行ってもらいました。ここは現地の方に、漢方を学ぶ人にはぜひとも行ってほしいと言われていた場所です。

中将姫の物語をご存知ですか？

時は奈良時代。中将姫という美貌と才能あふれる女兒がいました。しかし母親は姫が小さいころに亡くなり、継母となる人が姫を疎ましく思うようになります。姫が14歳のある日父親不在のときに、継母は家臣に姫を日張山に連れ出して殺してくる



よう命じます。家臣は姫をかわいそうに思って山で逃がし、姫は山の草庵で念仏三昧の日々を送りました。狩猟に来た父が山から煙が上っているのを見て、「人がいる」とそこを訪ねあて、娘と奇跡の再開を果たします。

奈良の都にもどった中将姫ですが、仏教への帰依（きえ）やまず、葛城の當麻寺（たいまでら）で尼になります。逃亡生活の疲れと冷えで女性の病を抱えた姫は、薬草の知識も寺で学びました。19歳に日張山に戻り青蓮寺を建立して尼寺とし、そこで薬草の知識を多くの人に施したという由緒です。（諸説あり。人の話をつなぎ合わせたので間違っていたらごめんなさい）

中将姫をかくまったのが、現在のツムラ創業者津村重舎の母方の藤村家で、そのかくまったお礼に

と中将姫が婦人病の薬の製法を伝授し、代々家伝薬として受け継がれていきます。

明治時代になって現ツムラの前身、津村順天堂が「中将湯」という名前で販売し、日本中の多くの女性を救いました。このパッケージみたことありませんか？年配の方なら大体知っているよね（笑）。この真ん中が中将姫をデザインしたものです。青蓮寺の尼さんの袈裟にもこのバッチがついていました。

日張山青蓮寺、ほんとうに静かな静かな山寺です。いまは細い道ですが車でお寺まで行くことができますが、その時代、どれだけ大変だったか「ぜひ歩いて上がってほしい」と現地友人・・・えーと、最寄りのバス停から、4キロ山道歩くんですって！でも中将姫のゆかりの地めぐり、薬草の里宇陀の森野旧薬草園や薬の館と合わせてどうぞ！

註1 青蓮寺 地図



註2 中将湯 本品一袋 (12.5g) 中

当帰 (トウキ) 2g 芍薬 (シャクヤク) 2g 川芎 (センキュウ) 1g 地黄 (ジオウ) 0.5g
桃仁 (トウニン) 0.4g 牡丹皮 (ポタンピ) 1g 茯苓 (ブクリョウ) 1g 蒼朮 (ソウジュツ) 1g
桂皮 (ケイヒ) 1.5g 香附子 (コウブシ) 0.5g 橙皮 (トウヒ) 0.7g 甘草 (カンゾウ) 0.4g
黄連 (オウレン) 0.2g 丁字 (チョウジ) 0.1g 人參 (ニンジン) 0.1g 生姜 (ショウキョウ) 0.1g

成人 (15歳以上) 1日1袋を使用し、朝夕就寝前の3回服用する。1~2回目は1袋をカップに入れ、約180mlの熱湯を加えて良く振りだし朝夕食前に服用する。3回目は、朝夕に使用した残りの袋に水約270mlを加えて約180mlに煮つめ、就寝前に服用する。15歳未満は、服用しないで下さい。

2021年冬 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、元気な方にはウオ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12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 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	巽 (オンライン可) 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)	