

如月を迎えました。「鬼は外、福は内」の声が近所から聞こえてきます。暦の上では立春を迎えますが、春を待つ気持ちになかなかできませんね。感染再拡大は深刻ですが、基本の対策に徹していきましょう。



オミクロン株による感染拡大により、陽性者数が急激に増加しています。ニュースを見る度に不安を覚える方も多いでしょう。お薬も開発されていますが、使用には制限があり、一般的ではありません。PCR や抗原定性の検査キットの数も不足して不安感に一層拍車をかけてます。私たちも、N95 マスク、ゴーグル、看護師さんは、さらに手袋・ガウンといういでたちで皆さんをお迎えすることにしました。「何か雰囲気変わったね」..ものものしい感じですが、感染対策の強化です。ご理解下さいね。

## 【ニュース】

### ① 診療日の変更

今月の変更はありません。

### ② ミタクリ川柳

一食も口にありつけぬ人の居て 好きだ嫌いだ何と贅沢 (評:よく父母に怒られました)

これしきの我慢自粛は何のその 戦後思えば軽いものなり (評:その頃のこと、語り継がれないと！)

散れよかし 桜のごとく戦いに 軍の司令は かく若人に (評:未来を担う若人のいのち、大切にせねば)

### 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15日より3回目の接種を行います。接種券が届いた方、どうぞお申し込み下さいね。

2022 2月						
日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

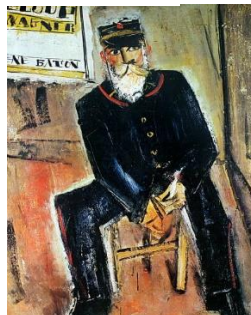
  

2022 3月						
日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

火曜日午後 15日・22日  
日曜日午前 27日

火曜日午後 1日・8日  
15日・22日・29日  
日曜日午前 6日・13日・27日

## 【ミタクリ美術館お散歩 ～大阪中之島美術館～】

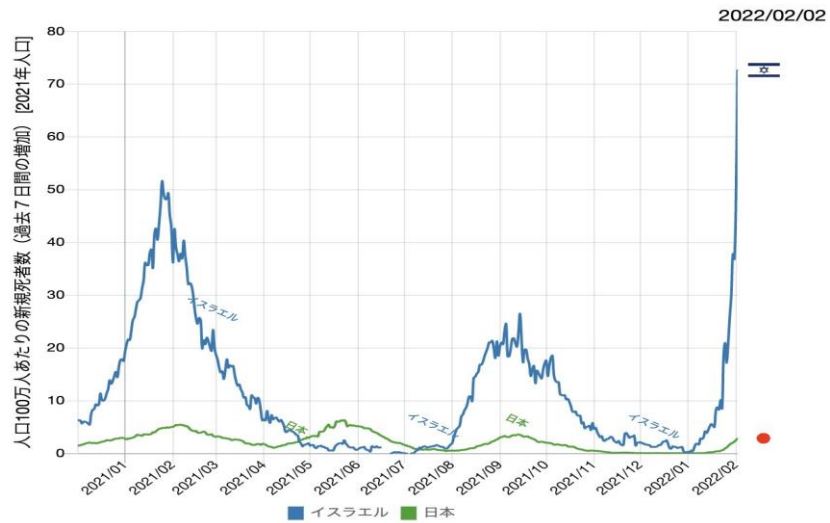


皆さんの中には、2022年2月2日を心待ちにしていた方も多かったのではないですか。そう、大阪市北区中之島に新たに「大阪中之島美術館」がオープンしました。この美術館は、市制100周年記念事業として市が所蔵する第一級のコレクションを活用しようとして私が大学を卒業した1983年(8月)に構想され、90年に準備室が設置されました。しかし市の財政難などで着工が始まったのは2019年、つまり約40年をかけて竣工されました。巨大な漆黒の直方体に、中之島の「N」の字をモチーフにした窓が設けられた個性的な外観です。収蔵品は近現代中心で6000点以上といわれてます。開館記念展「Hello! Super Collection 超コレクション展 ―99のものがたり―」は、佐伯祐三「郵便配達夫」やモディリアニ「髪をほどいた横たわる裸婦」など、その中の約400点が紹介されます。期間は3月21日まで。

佐伯祐三氏のこと：佐伯祐三氏は、1898年に現在の大阪市北区で生まれました。北野中学(現・北野高校)から東京美術学校(現・東京芸術大学)へ進み、卒業後渡仏しますが、結核を患い、精神を病み、30歳の若さで病没されました(1928年)。佐伯芸術の真価は、大阪の実業家で美術コレクターの山本發次郎によって最初に見いだ

れました。戦災を免れた収集品のうち、代表作を含む 31 点が 1983 年にご遺族から大阪市へ寄贈され、その後の購入・寄贈により、大阪中之島美術館は現在では約 60 点の佐伯作品を所蔵し、第一級の規模と内容を誇ります。

## 【欣子先生の診察室だより ～コロナ感染症への私見～】



今オミクロン株が猛威をふるっています。

今書いている2月3日(遅い!)にはまだ先が見えない状況です。この間、クリニックの構造上やいろんな制約があり、皆さんに「いつでもおいで!」と言えないことがどれだけ心苦しいか・・本当に申し訳ありません。できる限りのことをしますので、調子が悪くなったら、とりあえずお電話をください。オンライン診療もかかりつけの方にはオープンにしています。今のうちに慣れていただいてもいいかと思っておりますのでお試しください。

この間患者さんから診察室でよく聞かれる質問です。私の今の段階の答えです。

### ① 「3回目のワクチン、打っているの?」

私、反ワクチン派ではありません。むしろ、ワクチンは大事だと思っています。デルタ株までは有効だったように思います。しかし、このイスラエルのグラフを見てください。イスラエルは3回目接種も4回目接種もいるぐらいのワクチン先進国です。それが、ここにきて新型コロナでの死亡が急激に増えているのです。もちろん、日本ほどマスクをしていないので感染はしやすいでしょうが、死亡者の中の未接種者の割合や年齢別、何回ワクチンを接種したのか、またワクチン3回目してからどのくらい時間がたっているのか、また流行している株がまた変異しているのかなど中身の解析が必要ですが、これだけ増えていると、「3回目打っても感染はするからね。重症化予防だけですよ。」と説明してきた私たちの「重症化予防できるのか?」に対してクエスチョンがきます。<それって本当??>いつも物事を斜めに見る姿勢は崩したくありません。それが「偉い先生がTVでいうてた」「専門家が言うてる」のであっても、現状起こっていることに対して説明がつかなければ修正が必要です。

### しつもん・・じゃあ、目の前に迫る3回目接種、どうなん?

私の考え。60歳以上は打った方がいい。細胞性免疫に対してのブースター。(だれかが、「年いったら物覚えも悪くなるやん、免疫の記憶もそう!」と書いていたのをみて、その通り!と思いました(笑))40歳以上の基礎疾患のある方も。ただ、それ以下ってどうなんだろうと思います。20歳代の娘は学校から半強制で3回目接種したとのことで、今後を心配しています。国はワクチン接種を急いでくださいというばかりですが、やっぱりmRNAワクチンはまだまだわからないことだらけです。

それでもワクチンを打つのか打たないのかは最終的にはご自分の判断です。私がいうことも斜めに見てください  
(笑)

## ② 「コロナにかかった時のために用意しとくものある？」

今回のオミクロン株はかぜ症状と言われています。のどの痛み、熱、軽い咳ぐらいのようです。検査で確定するまでに時間がかかる、医療がすぐには受けられない、ドラッグストアに買いにもいけないという例がありました。連絡いただければ処方箋はお出しできますが、早めに飲める薬、いつも慣れている薬を置いておくのもよいかと思います。

## ③ 「なんか飲んでおいて予防とかない？」

100%の予防効果のあるものはありません。あったら、もうとっくにコロナ禍は終息していますね。たかがウイルスされどウイルス。人間にはいろいろな免疫システムが備わっていて、敵が来た時には全速力で助けようとしてくれます。それを少なくとも邪魔しないようにしたいものです。体を適度に動かす、睡眠をしっかりとる、暖かくする、栄養のあるものを食べる(たべすぎない)、冷飲食しない・・・養生の基本です。それでも足りないものは補うことはできるかもしれません。

1 **鼻うがい**：オミクロン株はデルタ株と違うところは鼻の粘膜で増えるのです。そして主な細胞侵入経路をACE2受容体ではなくエンドサイトーシス(人の細胞膜に包まれて取り込まれ侵入)するので複製スピードも速く、他人にも感染させやすいんですね。なのでまずは**鼻腔粘膜を正常化**しておくことです。カピカピの乾燥粘膜の人多いです。ガラガラとうがいをしても上咽頭(鼻の奥)には届きません。**ハナノア**という鼻うがいのキットがドラッグストアで売ってます。私もしています。液がなくなったら生理的食塩水を塩と水で作れば安上がりです。あと、**キシリトールの入った鼻スプレー**が保湿効果がありいいようです。マスクのできないお子さんにはいいかもしれません。

2 **亜鉛**：亜鉛は体内の酵素活性に必要で、特にウイルス感染では、ウイルス侵入からの防御やウイルスの複製の阻害など**免疫能のバランス保持**に役に立っています。新型コロナで入院時の血清亜鉛値が50 $\mu$ g/dL以上の場合と比べ50 $\mu$ g/dL未満のケースでは院内で死亡するリスクが2.3倍に増加したというデータがあります。当院で亜鉛を測定して十分足りていた患者さんは私の経験では一人だけです(牡蠣が大好きで見つけたらオイル漬けやフライにして食べますという方でした!)。ほとんどが低値。血圧の薬などで体外に出されることもありますが多量は摂取不足です。これはサプリメントで平常時から補っていてもいいと思います。ただ亜鉛を接種した時には銅不足になる可能性がありこちらも補充が必要です。

3 **ビタミンD**：ビタミンDはウイルスの複製率をさげる物質を誘導して、肺に炎症を起こす物質を低下させ炎症を抑える物質を上昇させる・・・呼吸器感染症によさそうです。ただコロナウイルスにはいいというデータと関係なかったというデータと半々ぐらいです。でもこれも私が測定した人でビタミンDが十分足りていた人はほとんどいませんでした。骨粗鬆症の検査をしたときだけ測定できるので症例が偏っているかもしれませんが、現代人には足りない栄養素です。こちらも腎機能が悪い人以外はサプリで補っておいても悪くはありません。

**2月中旬には管理栄養士の中西先生が必要な栄養素について「何食べたらいいん？」にこたえてもらうようお願いしています。まずは食事、大事です!**

注1) サプリを飲むときは医師に報告してください。重複していることもあるし、肝機能のチェックなども必要です。

注2) 亜鉛やビタミンDその他微量元素についても、「血中濃度を測ってほしい」と言われることがありますが、医師が必要と判断した時以外は(診察料も含めて全部)自費になります。

## 2022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 2022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)	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)	