

夏一步手前、六月を迎えました。すでに先月から昼間の気温は30度に達しようかという勢いでしたね。これからの話題は梅雨入りがいつか？でしょうか。マスク論議にも拍車がかかりそうですね。



通天閣に久々となる緑色のイルミネーションが点灯しました。コロナの新規患者さんは減少傾向にあり、皆さんようやくほっとされているのではないのでしょうか？確かに、一時の厳しい状況は脱したかもしてませんが、注意深くみても決して楽観はできません。特に、ご高齢といわれる世代の方々にとっては、引き続き警戒が必要でしょう。外を歩くときは〇〇の条件を守っていれば、マスクの着用は不要となりました。それはそうですが、「ほな、もうええやん」とばかりに、なし崩しに緩んでいくのが怖いですね。「正しく恐れる」ことの難しさの実感、これからなのかもしれません。

【ニュース】

① 診療日の変更

6月29日(水曜日) 異外来 休診

② コロナワクチン4回目接種について

まだ3回目の接種も終了していませんが、4回目ワクチン接種の概要が発表されました。今回は職域接種はなく、60歳以上の方で、3回目から5か月が経過していることが条件です。ファイザー社製で申請しています。

③ ミタクリ川柳

携帯も スマホも持たず 黒電話 (評：黒電話を知らない世代が増えてきましたね。あのダイヤルを「ジョーッ」と回してた頃が懐かしいです。)

寄る年に 厠(かわや)通いが 近くなり (評：誰ですか？笑っているのは。しばし待て！ができなくなるんですよ。あと思ったら・・・)

【ミタクリ時代を読む ウクライナとロシア その2】



ウクライナはロシアとEU連合の国々に挟まれた人口4千万の国です。耕地面積は、農業国といわれるフランスの1.8倍もあり、豊富な小麦の産地であることから「ヨーロッパのパンかご」と呼ばれています。青い空と小麦畑、ウクライナの国旗は象徴的です。その1でお話したように、東側は親ロシア、西側は親EUという複雑な背景がありますが、ロシアにとってこの東部を守ることが正義という論法で攻め込んだわけです。ロシアによるクリミア併合以後、

国内の親ロシア勢力は弱くなり、現政権のゼレンスキーはNATOへの加盟を目指しています。ロシアにとっては、NATOへの対抗勢力として、どうしてもウクライナは自分たちの「仲間」であってほしいのでしょう。「同じ歴史をもつ」としてウクライナを独立した国と認めてこなかった国家観も大きいかと思います。戦争という強硬手段に出た代償は相当なものがあります。もしも、自分たちの傘下に置いたとしても、どうやってウクライナ再建を計画していくのでしょうか。この状況でも尚「平和は武力では得られない」と言う、きれいごとやと叱られそうですが、敵とみなして破壊した後、どうするのか？を考えない軍勢力はいずれ滅びの道をたどる・・・歴史が証明しています。与謝野晶子は「君死に給うこと勿れ」のなかで、トップは戦地に行かず、遠く離れたところで命令するのみと述べてますが、権力に中枢に上りつめた数少ない特殊な考えを持つ首脳陣にふりまわされる国民の悲惨さこそ、私たちは知りたいのです。もっと報道してほしいですね。

【欣子先生の診察室だより ～マダニ体験記～】



青葉がまぶしい季節になりました。暑すぎず寒すぎず、自然の中に出て行きたいいい季節なんですけど、気をつけてほしいことがあります。**マダニ**です。家でかまれて痒いダニとは全く違うものです。5mm ぐらいでクモみたい。目で見てわかります。草むらで雑草の先で待ち構えていて、人や動物が通ったときに飛び移ります。飛び移った後は皮膚を這い、柔らかい場所にしっかりと口顎を突き刺して長い時は10日ぐらい血を吸い、1.5cm ぐらいまで大きくなります。血を吸うだけではなくて、保有するウイルスや細菌から重症熱性血小板減少症（SFTS）や日本紅斑熱、ツツガムシ病など病気を発症するので危険なのです。SFTS では毎年数人亡くなっています。マダニに噛まれないように、草むらや藪、森の中に入る時には皮膚を出さないよう、長ズボン、長袖、ズボンの裾は長靴に入れるなど気をつけてくださいね。



ここまでは、基礎知識として医者ですから知ってますよ。見たことはありませんがね、知ってますよ・・・ところがですよ、このワタクシがですよ、マダニに噛まれてしまったのですよ!!! それもね、なんと！お尻!!! もう驚愕の出来事でしたので恥ずかしいですがここで晒しますね。舞台はいつもの宇陀です。いつものように田んぼや草むらをウロウロしましたよ。でも抜かりのない私は、ズボンも上着も暑くても雨具です。つまりツルツルの素材でマダニがつかないように、そして長靴と帽子です。完璧でしょ？ ところがですよ、お宿で翌日、別のズボンを履こうとした時にちくとした痛みをお尻に感じたのです。なんかタグでもついてたかな？ クリーニングのホッチキス？の感じの痛みを感じたのです。気になって見ますと、お尻に“ゴマ”がついてました。ゴマかあ、と思ってピンと弾いて取ろうとしたのです。が、取れない。え？なんで？引っ張っても取れないんです。ここでピンとききました。コイツ、もしかしてマダニ??? 頭の中にはぐるぐると医学書の記事が回っています・・・やばい、やばい・・・噛まれたとしても顎が残るかもしれないから自己流でとってはいけないことは知ってました。皮膚科に行って切り取る器具でとってもらわないと・・・でも今日は土曜日・・・これ週明けまで血を吸わせていたら感染症にかかる確率が上がる・・・今刺したところだとすればむしり取っても大丈夫・・・エイッとむしり取りました（良い子は真似をしないように）。でもなかなかですよ。結構頑丈に刺さっています。やっぱりむしり取ったものはゴマではなく 5mm 大のマダニでした（泣）。今はもう治ってしまいましたし、2週間ほど経っても体調に変化ありませんでしたからホッとしましたが、これだけ準備をしても噛まれてしまうものです。きっとズボンについたものをお宿に持ち込んだのでしょね。家に帰ってきたら玄関前で服を脱ぐ、はたく、などで家に持ち込まない工夫も必要です。それに懲りまして、ついに“ツナギ”を買いました（笑）。

全国的にマダニの被害が増えています。それは鹿や猪など本来山にいた動物が里におりてきていることが関係しているようです。鹿や猪には沢山マダニがついています（彼らはマダニで病気にはならないようです）。山で食べ物がなくなった野生動物が人里の畑を荒らすだけではなく、マダニも運んできます。環境の変化で生態系が変化し、「動物がいる場所」と「人が暮らす場所」が近くなってきた結果、人やペット（犬や猫も！注意ですよ）にとって有害なウイルスがマダニによって運ばれるということなのです。なんか複雑な思いになりますが、自然

に出る時には気をつけて。半ズボン、サンダルは絶対ダメですよ。ペットも草むらに入れた後はマダニがついていないかみてあげてください。もし、噛まれたら自分でむしりとらずに、皮膚科を受診し、専用の器具でとってもらって下さいね。

「ダニ」にご注意ください



山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう



春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

- 肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

- 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

- 足を完全に覆う靴を履く

⇒サンダル等は避ける

- 明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう

* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意

ダニに咬まれたときの対処法

- 無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

- マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考にしてください



2022 年 4 月以降も 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(072-260-1601)。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 2022 年 3 月号までは、「当院では新型コロナウイルスの PCR 検査はできません」とお伝えしていましたが、4 月よりかかりつけの方には、鼻咽頭ぬぐい液を用いる抗原定性検査および PCR 検査を実施させていただく場合もあります。他の迅速検査（インフルエンザ・溶連菌・マイコプラズマ）は、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 6 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	三 谷	異 (訪問診療) 三 谷	異	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)	異 (訪問診療)	異 (予約) 三谷 (訪問診療)	異 (訪問診療)	異 (予約)	
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)	