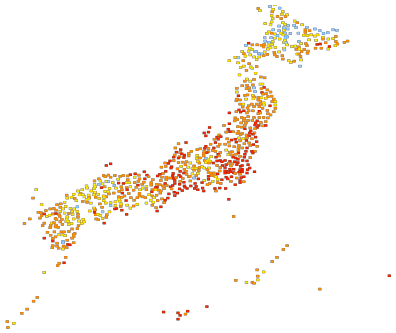
三谷ファミリークリニック

～ミタクリ通信～
2022年8月号

2022年8月1日
発行所：医療法人三谷ファミリークリニック
発行人 / 三谷　和男・巽　欣子
〒593-8324　堺市西区鳳東町４丁３５４－１
電話 072-260-1601　FAX072-260-1603

８月に入りました。毎日いかがお過ごしでしょうか。暑中見舞いもどこか遠くのこと、ひたすら熱波との闘いに明け暮れる日々ですね。水分塩分の補給も大事ですが、まずはしっかり食べて下さいね。



〈7月31日11時の暑さ指数〉

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）とは、熱中症予防を目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は「℃」で示されますが気温とは異なります。人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、ポイントは人体に与える影響の大きい ①湿度 ②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境 ③気温の３点です。知らず知らずのうちに体内に熱がこもってしまうと、熱中症一歩手前です。コロナ対策も大事ですが、熱中症は生命に直結しますので、最重点課題としましょう。

【ニュース】

①　診療日の変更

巽休診　8月29日（月曜日）～9月2日（金曜日）
9月1日（木曜日）午前代診　三谷

②　4回目のコロナワクチンの予防接種（再掲）

7月16日（土曜日）より、土曜日（一部金曜日も）で開始しています（ファイザー社製）。詳細については受付にお問い合わせ下さい。また、接種についてご質問のある方は、診察室でご質問ください。

③　川柳コーナー　広島・長崎の原爆投下から77年

ちちをかえせ　ははをかえせ　　としよりをかえせ
こどもをかえせ
わたしをかえせ　わたしにつながる　にんげんをかえせ
にんげんの　にんげんのよのあるかぎり
くずれぬへいわを　へいわをかえせ　（原爆詩集　峠三吉）

全身の　皮膚剥がれて　垂れ下がる
被爆少女の立つ　夏の雲　　（平松様　作）

評：「平和のための軍備強化」は、詭弁（きべん）そのものですね

【ミタクリ漢方　今月は暑熱対策のおくすり、五苓散を例に・・・】

五苓散は、傷寒論に「大いに汗が出た後、胃（の粘膜）が乾き、イライラして眠れず、水分ばかりとってしまう場合には、少しずつ水分をとると、消化管の働きが調和し、症状は改善します。もしも、脈が浮いていて、尿が出にくく、身体の芯に少し熱っぽさを感じ、口が渇いてる場合には、少しずつ水分をとっても上手に身体に吸収されないので口渇は改善されません。そんな時には五苓散がいいですよ。」と書いてあります。また、金匱要略には「やせていて、臍下に動悸があり、生唾を吐いて癲眩（てんげん＝めまいのひどい状態）する場合、これは水の代謝に問題があると考えられます。こういった場合には、五苓散がいいですよ。」という記述があります。原因がはっきりしないむくみにも五苓散はよく効きますが、ある程度飲む量を増やした方（一回に２～３包）が、効果は期待できますね。五苓散は、桂皮（けいひ）、茯苓（ぶくりょう）、朮（じゅつ）、猪苓（ちょれい）、沢瀉（たくしゃ）の根を乾燥させ、それぞれの生薬を粉末にしたものを重湯で服用するのが本来の用い方ですが、エキス剤は、いったん湯で抽出したものを乳糖等の賦形剤（ふけいざい）で固めますので、正確には「五苓散料（りょう）」の剤形になっています。「散」と「散料」を比較しますと、暑気対策やめまい、ふらつきに対する効果・効能に大きな差はありません。ただ、二日酔いには「散」を重湯で服用した方がよいようです。江戸時代の先生方はこのようなカルテに残しています。18世紀の浅井貞庵（あさいじょうあん）（1770～1823）は「方彙口訣（ほういくけつ）」に、「五苓散は、暑気あたり一切に用いる。また、霍

乱（かくらん＝嘔吐・下痢）にも効果があり、常用されている妙方である。もっぱら水道（水の代謝）の巡りを良くして、小便の出をよくしたり、汗を出させたりする効果がある。」と書いてます。また、宇津木昆台（うつきこんだい）（1779～1867）は「古訓医伝」において「口渇を目標とする三大処方は、五苓散、猪苓湯そして白虎加人参湯であるが、それぞれの目標は大きく異なる。発汗によって津液が漏れて胃中が乾いて口渇を自覚する場合、これは胃中に熱が生じたり、血液循環に問題があるのではなく、単純に水気が漏れて起こったわけだから、五苓散の正証である。」と。当時の先生方は、私たちが理解している解剖学や身体のしくみを理解しておられたわけではありません。しかし、残された口訣（くけつ＝経験知ですね）を読むことで、病人さんを丁寧に観察しておられたことがよくわかりますし、令和の時代の治療にも大いに役立てることができます。

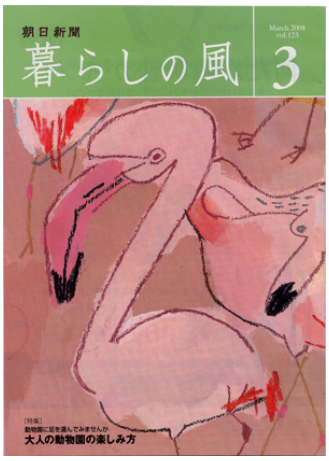
【ミタクリアーカイヴ　暮らしの風より一部改変】

盛夏～残暑の候を迎えました。関西では、京の祇園祭、大阪の天神祭が過ぎると、本格的な夏を迎えることになりますね。今月は、いわゆる「夏ばて」を取り上げてみたいと思います。「先生、夏ばてって病気なの？」うーん、西洋医学的な病名というわけではありませんが、その中にいろいろな症候を含んでいます。今頃、つまり夏のはじまりの頃には余り意識しませんが、ボディーブローのようにじわじわ私たちの体にきいてくる、そんな「けだるさ」が夏ばての代表的な症状でしょう。

「先生、何かしんどいんです。それと、何となくふらつくようで・・・」８月の下旬に６０歳代半ばの女性（H さん）が来られました。皆さんは、初めてクリニックを受診される時に、先生から現在の病状の経過やこれまでにかかった病気のことなどいろいろと詳しく聞かれますね。もちろん西洋医学も同じなのですが、漢方医学を専門にしているところでは、特にこの問診を重視しています。「ええ？こんな細かいことまで聞かれるの？」そうなんです。病人さんはいくつかの愁訴（しゅうそ）、つまりつらい症状の訴えをもって受診されますが、病人さん自身、どこを診てもらいたいかすらわかりにくい病状もあるわけです。いろいろとお聞きすることで、問題のありかを浮きぼりにすることが可能な問診を工夫しています。食欲はありますか？、睡眠は十分とれてますか？、便通はどうですか？「あーあ、そんなん今の私の症状と関係ないやん」まあ、そうおっしゃらずに、ゆっくり私たちとお話ししましょうね。

「H さん、調子悪くなったのはいつごろからですか？」「そうですね、えーっと（しばらく考えて）、お盆がすぎたころからでしょうか。」「どんなめまいなの？」「いや、先生、くるくる回るめまいじゃないんです。ただ、ふらふらするんです。」H さんは、息子さん一家がお盆に帰ってくるのを楽しみにして、張り切って準備をされていました。きちんとお家を片づけて、お孫さんたちと過ごす間は、快適な環境を、と一日中使っておられたそうです。どうも、このあたりにも問題を解決するカギがありそうです。

「それじゃ、随分疲れたんじゃない？」「いやー・・・それはね。でも、楽しかったですよ。」わかっているんだけど、今の症状との関わりを認めたくないようですね。めまいや頭痛なら、苓桂朮甘湯（りょうけいじゅっかんとう）や五苓散（ごれいさん）は有効ですが、H さんの場合、もう少し「経過」を追って考える必要がありそうです。ある予測をたてて聞いてみました。「ところで、夏になってから、変わったことなかった？」「そうなんです、8 月上旬頃でしょうか、なんとなくしんどかったんですが、医者にかかるほどでもない程



度だったんで様子をみてました。でも何かすっきりしないなあと思っていたんです。」なるほど、やっと正体がみえてきました。不調だったが、「手当て」をせず、息子さんたちを迎える準備に追われていたわけですね。さて、ここをどう考えるかですが、ここで漢方の考え方の特徴を復習してみましょう。漢方治療では、初期症状を、太陽病期（たいようびょうき）とし、陰陽、虚実の考え方を基本にしながら、病全体を経過からみていきます。この方の場合は、太陽病期の虚証として桂枝湯（けいしとう）あたりで治しておけば、以後の問題はおそらく起こらなかったでしょう。しかし、それができなかった。病は知らず知らずのうちに進行していきます。それでも陽症にある間でしたら、まだ桂枝去桂加茯苓白朮湯（けいしきょけいかぶくりょうびゃくじゅつとう）あたりで対応できる時期もあったでしょう。しかし、本当は休息が必要だったお盆の時期を、いつもより忙しく過ごしてしまった。ここで、体の抵抗力はすっかり落ち込んでしまったようです。脈を診てみます。「先生、私大丈夫ですか？」Ｈさんは不安げです。「そうですね、脈も弱いですし、舌も元気がないですね。さあ、お腹をみてみましょう。こちらのベッドへどうぞ。」確かに、腹力も弱くなっています。これは、冷えて陰症に至ったことを示しています。「わかりましたよ。やはり夏ばてですね。」「先生、夏ばてのひと言でかたづけられたら困ります。」「いえいえ、夏の疲れで抵抗力が落ちてしまってるわけですね。症状自体はもっと簡単な処方で解決するレベルなのですが、Ｈさんの病を解決しようとする力も注意深くみていかないといけません。」「何か難しいですね。」「漢方治療は、一に養生、二に看病、三四がなくて五にくすりといわれているほどですから、大して無茶をしていないと思っても、夏場は思いがけず無理をしてしまったことがあるわけです。真武湯（しんぶとう）というおくすりをお出ししますから、必ずお湯に溶かして飲んでくださいね。じきによくなりますよ。」「先生、特別こわい病気になってませんか？」「大丈夫ですよ。安心して休んでくださいね。念のためといっては何ですが、血液検査と平衡機能検査（めまいの検査）はしておきましょう。」このお薬は本当によく効きました。「先生、夏ばてを軽く考えたらあきませんね。」今年は、きっとＨさんは夏の過ごし方を工夫されるはずです。

夏ばて全般には、以前にも書きましたが、漢方には清暑益気湯（せいしょえっきとう）という優れた処方があります。いわゆる暑気あたり（炎天下の中で仕事を続け、細胞レベルでの脱水を起こした病態です）の代表的な処方とされていますが、適応はこれに限りません。けだるさや下痢、夏カゼ症候群にも適応があります。エアコンがガンガン効いた部屋から炎天下に出て行く機会の多い方は、温度調整をそのたびにしないといけません。「かんべんして！」あなたの身体の悲鳴が聞こえてきませんか？また、冷たいものはのど越しがいいので、ついつい摂りすぎてしまうようです。これも疲労の原因になっています。ただでさえ、暑い夏です。身体の消耗が激しいわけですから、休息を上手にとり、体力を温存しながら過ごしてゆきましょう。

2022 年も　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　まず、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（072－260－1601）。**コロナの専門外来をご受診いただくか、他の病院に紹介すべきかを、まず判断します。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、オンライン診療（テレビ・電話）を行っています。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 8 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	巽 三　谷	巽（訪問診療） 三　谷	巽	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）	巽（訪問診療）	巽（予約） 三谷（訪問診療）	巽（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）	