

~ミタクリ通信~ 2023 年新年号

2023年1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

2023 年はウサギ年 ♪年の初めの例 (ためし) とて 終わりなき世のめでたさを♪ みなさんはお正月にどんな願いをかけられましたか? しあわせが積もっていきますように・・大きく息を吸って 吐いて~ いい年にしていきましょうね。



明けましておめでとうございます。比較的穏やかな気候のお正月でしたね。 さて、ここ3年ほどはずっとコロナ対策に明け暮れました。今年は、さらにイ ンフルエンザの流行も予想されています。楽観されている方と慎重な方との 差も大きくなっていますよね。親しい方が感染されて苦しんでおられるのを みると、やっぱり楽観はできないです。手洗い・うがう・マスク、もう聞き飽 きたよと言われるかもしれませんが、新年を迎えもう一度気を引き締めてし っかり立ち向かっていきたいと思います。今年もよろしくお願いしますね。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の休診・変更はありません。

2月17日(金) 午前 巽外来 休診

② コロナワクチンの予防接種(再掲)

当院ではオミクロン株 (BA-4) (BA-5) を組み合わせた 2 価ワクチンの接種を基本毎週土曜日に実施しています。ご希望の方、受付窓口でご予約ください。

③ 新年詠(よみ) 大伴家持の一首より

大伴家持(おおとものやかもち)は、養老2年(718年)に生まれ、跡取りとして必要な学問・教養を早くから身につけました。しかし政治家としては不遇で一門からも信頼を失っていき延暦4年(785年)亡くなっています。

新しき 年の初めの初春の

今日降る雪の いやしけ吉事

(訳)年の初めに思う。今日降り積もる雪のように、今 年は良い事がたくさん積み重なって欲しいなあ。

【ミタクリ新人さん紹介のコーナー よろしくお願いします・・・】





11月1日より三谷ファミリークリニックの一員となりました**泉谷めぐみ**です。

皆様に私の事を少しでも知って頂きたいと思い、少し自己紹介させて頂きます。出身は 宮崎県日南市です。伊東氏飫肥(おび)藩の城下町として繁栄し「九州の小京都」とよ ばれ、日南海岸はとても美しいです。平成4年、堀川運河に架かる堀川橋を舞台に「男 はつらいよ寅次郎の青春」が撮影されたんですよ。大阪へ来て30年が過ぎました。

好きなことは、競馬、ジャニーズ、だんじり祭りです。年に数回は競馬場へ行き、馬を間近に見てリフレッシュしています。皆さん、昨年の有馬記念はどうでしたか?一番 人気のイクイノックス、最後の直線の走りは見事!秋の天皇賞に続き G1 二勝目でした。

これまで病院や透析、施設などで勤務していました。2年程前よりミタクリで月に1回フットケア外来をお手伝いしており、現在に至ります。皆様の声に耳を傾け、寄り添いながら頑張っていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

【ミタクリ 歴史を学ぶ ~「鎌倉殿の13人」ロスの皆さんへ~】





(北条 泰時)



(北条泰時役 坂口健太郎)



(御成敗式目)



昨年12月19日(日)、一年間楽しんできた「鎌倉殿の13人」が最終回を迎えました。鎌倉時代初期、源氏から権力を奪い、どちらかといえば北条義時にはあざとい人間というネガティブな印象をもっていました。そこで、脚本の三谷幸喜さんが彼を、時代をどのように描いていくのか、大変興味がありましたが、毎週毎週日曜日が待ち遠しく、すばらしい大河ドラマだったと思います。伊豆の片田舎の小豪族だった北条氏が、執権として幕府を牛耳るに至るまでのプロセスが、小栗旬演ずる義時の変化に象徴されていました。承久の乱を前にした政子のここ一番の演説、よかったですね。今日(29日)は総集編、今(朝の5:08分です)からワクワクしています。

鎌倉殿口スのことはさておき、今回は「義時、その後」をみていきたいと思い ます。頼朝を支え、黎明期の混乱からトップに上り詰めた祖父・時政、父・義時 の時代を経て、まだ混乱が残る鎌倉の跡を継いだ泰時ですが、ドラマでは義時と ぶつかるシーンが多かったようです。しかし、そこに彼が安定した時代を率いる に相応しい人物であることを垣間みることができます。泰時が力をもった時代 は、すでに大きな戦(いくさ)はなくなっていました。そのなかで、彼の大きな 業績として「御成敗式目(ごせいばいしきもく)」の制定(1232年)があげられ ます。当時、京にあった貴族には「律令(りつりょう)」という法律がありまし たが、台頭してきた武士に適した法律はありませんでした。御成敗式目は51箇 条からなり、貴族社会と武士 (そして庶民) 双方を納得させることのできる法律 で、以後600年にわたり日本の法律の規範となったわけです。制定の直前に「寛 喜(かんき)の飢饉」が起こり、世の中は不安定な世情でした(こういった背景 こそ補中益気湯の出番だったかもしれませんね)。そこで、世の中の道理はこれ や!とばかりに、この式目が制定されたわけです。承久の乱(1221 年)の戦後 処理に際し、朝廷方の敗残兵をかくまった高山寺の明恵(みょうえ)に接見、そ こで深く影響を受けたともいわれますが、御成敗式目の制定にそれがどこまで 活かされているのかは不明です。面白いことに、泰時は歴史学者にとっては研究 のしがいのない?人物だったそうです。誰に聞いても優れた人物像としか出て こない、・・・つまり、人の評価は必ず、否そうではないという二面の見解があ るのに泰時の人物像はないんですね。ただ、私は大河の中で血で血を洗う有事に はイマイチだった息子泰時を、次の代はこいつしかないと見抜いた義時の時代 を読む眼に改めて脱帽しています。最後に、こころに残った泰時と義時のこの言 葉のやりとりで今月を締めたいと思います、

「父上、ひとを許すことによって、ひとの信頼は得られるのではないのですか。」 「ばかもの! (ばしっ・・頬をたたかれる音)」その時の義時の表情が絶妙でした。

【こんにちは!フットケア外来です 看護師・泉谷めぐみ】



寒い季節になりました。足先の冷えで悩んでいる方も多いと思います。カイロやこたつ、電気毛布、電気カーペットを使用する機会が増えてきました。そこで注意したいのが、「低温やけど」です。低温やけどは、体温より少し高いくらいの熱を持つものに長時間当たり続けることが原因です。普段、私達が触って気持ちいいと感じる程度の温度(40 - 60度)でもやけどは起こります。通常のやけどよりも傷が深い事が多

く、治りにくいのが特徴です。

皮膚の薄い高齢者の方、知覚や運動能力に麻痺がある方、糖尿病などで手足の循環が悪い方は注意が必要です。

低温やけどを予防する4つの注意点

① カイロやあんかは皮膚に直接貼らないようにしましょう。 ②温風ヒーターやストーブに近づきすぎないようにしましょう。 ③暖房具をつけたまま寝ないようにしましょう。 ④熱さ調節の「低」や「弱」を使うようにしましょう。

これらの暖房機器を使ったままで、眠ってしまわないようにしましょう! (使い捨てカイロ 湯たんぼ ホットカーペット 電気こたつ

【紬~つむぎ~ 1月号 看護師・蔭西 訓子】

[低温やけどの原因となりやすい暖房類]

11 月に開設した"まちの保健室"ですが、2 回目を 12 月 14 日に開催しました。寒い中ですがお越しくださった皆様ありがとうございました。今回は 3 ヶ月のかわいい赤ちゃんを連れたお母さんも来てくれました。久しぶりの赤ちゃんにスタッフも来られていたみんなも笑顔に! ちぐさのもりの参加者はご高齢者の方が多いのですが、年齢関係なく、子育て中の方々もぜひお越し下さり、育児の悩みもご相談くださいね。

2023 年度より新たに看護師による勉強会も始めたいと思います。日常生活で活かせるちょっといい話を聞いて帰って下さいね。また、ちぐさのもりは先日大掃除をしました。なんと処分したゴミの量は総量 200 キロ!年明けには居心地の良いちぐさのもりとして再開する予定です。皆様のお越しをお待ちしています!

2023年1月の予定

1月11日(水) 13:00~ 看護師によるミニ勉強会

14:00~ まちの保健室(予約不要・当日直接ご参加下さい)

1月29日(土) 9:00~ ちぐさのもり掃除の会

10:00~12:00 ちぐさのもりマルシェ

1月ははじめての試みとして、ちぐさのもりマルシェを開催します。

マルシェではちぐさのもりの継続運営のためのリサイクル物品などの販売を主に考えています。その他、手仕事のワークショップなど運営として参加下さる方、まだまだ使用可能なものの寄付などご協力下さいますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

マルシェ連絡先: morichigusano@gmail.com ご連絡お待ちしています。

クリニックは、常に緊急事態宣言下と変わらぬ対策をいたします。

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をお願いしています。
- 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、まずお電話でご相談ください(072-260-1601)。 コロナ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と場所を分けて診察しますので、来院していただく時間を指定いたします。
- 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、さらにはインフルエンザの迅速検査も実施させていただきます。他の迅速検査(溶連菌・マイコプラズマ)は引き続き中止しています。
- 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、ゆったりしたお話もできないかもしれません(ごめんなさい)。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(今回はどんなお薬が必要か、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。利用する際には、機器使用料など、いくつかの条件があります。ご希望の方は、どうそご遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2023年1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		巽	巽 (訪問診療)		巽	三谷
(9:00-11:00)	巽	三谷	三谷	巽	(オンライン可)	(オンライン可)
					三 谷	
午後	巽	巽 (訪問診療)	巽(予約)	巽 (訪問診療)		
(14:00-	(オンライン可)		三谷(訪問診療)			
16:00)						
夜診		三 谷	三 谷		三谷	
(16:30-		(オンライン可)	(オンライン可)		(オンライン可)	
18:30)						