

弥生3月を迎えました。梅の花がうつくしく咲き、待ち遠しかった春はすぐそこですね。♪ 灯りをつけましょ、ぼんぼりに、お花をあげましょ、桃の花・・・♪ 少しわくわくしてきませんか。



〈和歌山県加太 淡嶋神社〉

【ニュース】

① 診療日の変更

3月31日(金) 午前 巽外来 休診

4月28日(金) 夜診 三谷外来 休診

② マイナンバーカードによる保険証確認

当院では、すでにマイナンバーカードによる保険証の確認を行っています。そして、4月から、マイナンバーカードご持参の方は、診療費が少し軽減されます。詳しくは、受付窓口にお問い合わせください。

【ミタクリ漢方 日本東洋医学会学術総会 (2)】



漢方治療の学びは、どの時代も、まず代表的な古医書を紐解くことからスタートしますが、江戸時代に、古典の記述のままでは臨床に使用できないということで、和田東郭(わだとうかく)、吉益東洞(よしますとどう)、有持桂里(ありもちけいり)、原南陽(はらなんよう)・・・そして尾台榕堂(おだいようどう)、浅田宗伯(あさだそうはく)らは、その時代に合う多くの口訣(くけつ)を残しました。

私たちは、未来の東洋医学を志す方々に向けて、ヒントとなるような口訣を残すことができているのでしょうか。

現代は、サイエンスとしての普遍性と再現性を持った東洋医学が目指されてきました。実際に、生薬や病態が分子レベルで解明されています。また、東洋医学の証さえも一つの普遍性・再現性の追求です。その普遍性、再現性の恩恵が病人さんひとりひとりに還っているかということ、そこにはたくさんの「分断」があると思います。先達の知恵そして、症例を積み重ねてきた現代の私たちの知恵が具体的な病人さんに和していく道を見つけることこそ、「東洋医学を通じた和の構築」なのではないでしょうか。「病人さんに還る」は、私たちの原点です。私たちは、常に病人さんを中心に据えた診療をしています。流派は違えど多くの優れた「いま」の治療内容が「病人さんに還る」姿勢につながる未来への一歩となり、現代の口訣を残すことができること、これを『和』の一文字に托しました。

今はウクライナに象徴される世界的な政治体制の分断、世界を席卷するコロナ禍におけるコミュニケーションの分断、こういった目に見える、またははっきりとは見えてこない様々な分断と闘いが顕在化している時代です。「東洋医学における和」を示すことによって、それが少しでも時代の流れに投げられる良い一石となることを願ってやみません。

③ 川柳コーナー

帰りぎわ 握手する手に 友の病む

パーキンソンの痙攣が 伝はる T.H.さん

今から10年ほど前にこの作品を詠まれたTHさん。この年の堺市民芸術祭短歌大会の受賞作品です。40年来のご友人は、このときパーキンソン病を発病されて13年が経過されていました。「立てなくなり、歩けなくなり、食事がのどを通らなくなり・・・」しかしご友人はがんばって生きられました。THさんが彼女の背中や肩を撫でられ、「生」の息吹きがふきこまれていたのでしょうか。

【欣子先生の診察室だより ～食べる瞑想、目白押し～】

3月。日が長くなりましたね。梅も咲き、メジロも見かけるようになりました。

そうそう「目白押し」って何かご存知ですか？「今月は遊びに行く予定が目白押しやねん」って普通に使いますよね。この目白は鳥のメジロのことなんですって！秋冬に樺の枝などにぎゅうぎゅうに並んでとまることがあるそうで、それを「メジロおし（目白押し）」=多くの物や物事が集中してあることの意味として使うようになったとか。初めて聞きました！ぎゅうぎゅうに並んでいるメジロを見てみたいなあ～きっとかわいいでしょうね！



打って変わって、最近の診察室での会話は、電気代高い！ガス代高い！スーパー行ってもなんでも高い！これにつきます。すでにコロナで3年ひきこもっていて足の筋肉が落ち、シニアの足がどんどん細くなっているのを感じます。その上、電気代の節約のため、部屋を暖めず炬燵の中でもぐりこんでじっとしているというお話をよく聞きます。

運動をするのはもちろんですが、筋肉を作るたんぱく質（肉や魚や卵、大豆など）をしっかり食べてほしいのですが、「先生、卵卵いうけど、卵高いねんで～」と言われる始末。物価の優等生の卵ですら値上がりしているので本当になにを食べればよいのか迷いますね。

私は今月、「家にあるものでご飯をつくる月間」にしています。買うのは少量の野菜やたんぱく質だけ。封をきった乾物とか缶詰とかの棚卸です。

もう一つ、提案。「味わいましょう」。

ある患者さんに今日何食べてきた？ときくと、ご飯食べた後「チョコレート5粒！」と言いました。ある患者さんは仕事終わりに牛丼たべて家に帰って「普通にご飯を食べる！」と。それって味わってます？

肥満です、痩せません、どうすればよいですか？と言われる方、ほぼ、「のど越し」で食べています。お腹が空いてなくても食べています。スマホを見ながら他のことを考えながら口に運んでいます。早食いでよく噛まずに飲み込んでいます。「昨日の晩何食べた？」と聞いても覚えていないこともあります。食べているものに意識を向けてないのです。

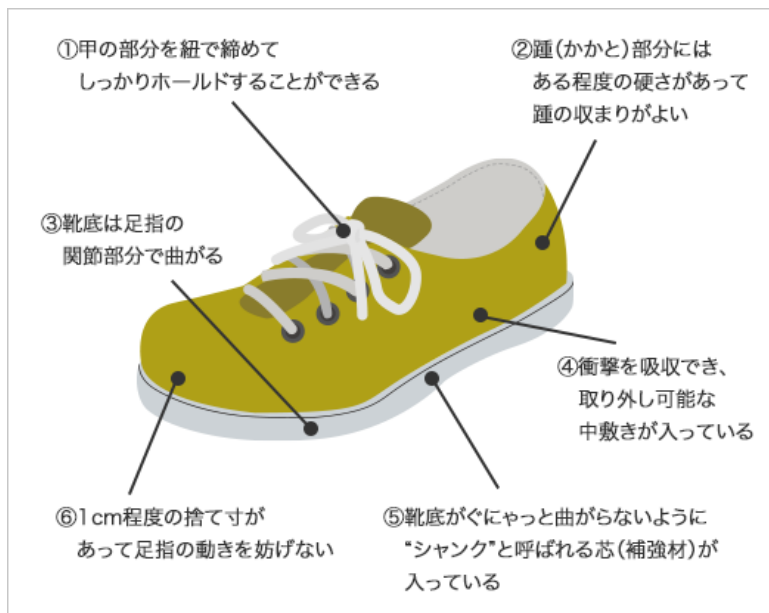
「味わいましょう」。先日の糖尿病の学会で食べるマインドフルネスが肥満や血糖コントロールの改善に効果があったという発表がありました。マインドフルネスは以前にもこの紙面で書いたと思いますが、今この瞬間に意識を集中する方法です。その中に“食べる瞑想”というのがあります。

私が習ったのは干しブドウを3粒もらい、1粒ずつ手のひらにのせて重さや色・形・においを感じて口の中に入れる⇒口の中で転がしながら味・香り・形・舌の動き・唾液の出方など自分の身体の変化をみる⇒次に噛んだ時の食感・味・咀嚼して変化する様子を観察⇒口の中でドロドロにとけたレーズンを飲み込むとのどを通るときの感触や自分の感情の変化に注意をむける・・・まででも一粒15分以上かかります。そんなにたくさん食べられないはずですね。

これを普段の食事に少し取り入れてみませんか？チョコレートは一粒で満足するはずだし、食事の量も我慢せずに自然と減るはず。体重は減ってお財布にやさしい。この春は「食べる瞑想目白押し」で（笑）

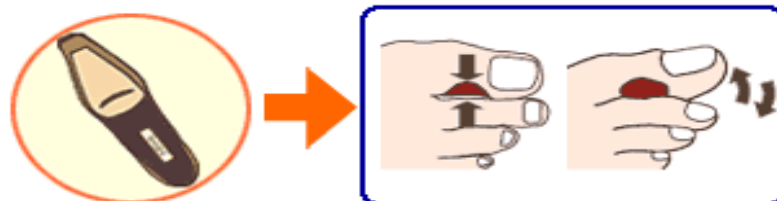
【こんにちは！フットケア外来です 看護師・泉谷めぐみ】

皆さんは、なぜ靴を履いているのでしょうか。靴の役割は、足を保護し、足の機能を補助する役割があります。靴は暑さ寒さから足を守るだけでなく、地面を歩くことで生じる衝撃や摩擦を和らげます。靴を選ぶ時、「脱いだり履いたりしやすい」「締め付けられるような感覚が嫌い」といった理由で大きくて緩めの靴を選んでいませんか。大きすぎる靴は、足をしっかりとホールドできないために靴の中で足が前滑りしてしまったり、歩行の際に横揺れを起こしてぐらついたりしてしまい、胼胝や巻き爪などの足のトラブルを起こしかねません。トラブルを予防するためには、足に合った靴を選ぶ必要があります。では、足に合った靴のポイントを図にお示しいたします。シューフィッターのいるお店や靴選びに親切なお店を見つけてあなたの足に合った靴を探していきましょう。



ヒールの高い履物は避ける

つま先の部分がきゅうくつなものは避ける



靴がきゅうくつであると・・・

指の間や靴に当たっている所は、擦れて潰瘍(かいよう)、ウオノメ、タコが形成されやすい

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、ご協力よろしく申し上げます！

- 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いています。しかし、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
- ⑤ 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、どうぞ遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2023年3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)	