

四月、新年度のスタートです。マスク着用は個々人の判断に任されるようになりましたが、クリニックでは引き続き着用をお願いしています。マスク・手洗い・うがいは、感染予防の大原則ですね。



さあ、四月です。さくらの季節は過ぎつつありますが、マスク着用をはじめ、コロナの規制が次第に緩められ、町行く人々の表情も何となく明るくなっているようです。ピカピカのランドセルを準備して、入学式を迎えた笑顔の子どもたちをみていると、今でも期待と不安が入り混じった吾子の入学の時を思い出します。5月8日からは、コロナも感染症5類に引き下げられます。世の中は加速度的に解放に向かっているようですが、「本当に大丈夫？」と聞かれると、「まだまだ油断は禁物ですね」とお答えしています。何が正しいかわかりにくい時代ですが、従来の対策は引き続きやっていきましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

三谷外来 休診（代診はありません）

4月28日（金） 夜診

5月2日（火） 午前診・夜診

② 風しん抗体検査のこと

風しん抗体検査が**無料**で受けられるようになりました。20歳以上の堺市民の方で妊娠を希望する女性、その同居者または妊婦の同居者が対象です。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

③ 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。また、今月からは、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。

さて、マイナンバーカードについては窓口でもご質問をいただいています。ただ、私たちはあくまでも保険証としての説明はしますが、マイナンバーカードそのもののご質問は受けていません。よろしくおねがいします。

【ミタクリ漢方 漢方薬をめぐる話題（その1）】



ヒノキ花粉症の季節を迎えています。ミタクリに来られる方々が「いつものおくすりも出しといて！」とおっしゃるのが19番の小青竜湯（しょうせいらいりゅうとう）です。さて、今漢方薬で問題となっているのが在庫がない！という未曾有の事態です。その理由を少し解説しますね。ご存知のように、コロナ感染症の波が何回か来ましたが、その中で

の中で解熱剤（げねつざい＝いわゆる熱さまし）としてよく使われるアセトアミノフェン製剤（商品名：カロナールなど）が不足し、在庫がなくなった薬局さんもありました。そこで、多くの先生方は漢方薬にシフトされました。その結果、1番の葛根湯（かっこんとう）、109番の小柴胡湯化桔梗石膏（しょうさいことうかききょうせっこう）、55番の麻杏甘石湯（まきょうかんせきとう）、138番桔梗湯（ききょうとう）が次々に底をつき、花粉症に汎用される小青竜湯も一時期「えっ？在庫なくなったの？」という状況に陥りました。最大手のツムラがなくなったことで、コタローやクラシエ、オースギと毎回のようにお薬の会社が変わるので、「おいおい。どうなってるの？」の声も上がりました。きっかけは、中国本土でコロナ流行の際、ロックダウンが行われ、現地の工場の生産（生薬をエキス製剤に加工すること）がストップしました。その後、生産は急ピッチで進められましたが、こんどは漢方薬の需要が驚くほど跳ね上がり、日本国内の工場での生産ラインをフル稼働させましたが、全く追いついていません。また、こういった急性期のおくすりの生産を最優先にしたため、比較的慢性期に使用されるお薬の生産にしわ寄せがきて、ここも欠品状態となっています。

次号に続く

【欣子先生の診察室だより ～飛騨紀行】



今年の3月は異常な速さで温度が上昇・・・入学式シーズンを待つことなく桜が散ってしまいましたね・・・体も急な変化についていけない！という方が多くみられます。

引っ越しや入学など、人間関係の環境も変わることの多い春ですから、やることを詰め込まず、ゆっくり体を慣らしていきましょう。



3月、ひょんなことから岐阜県飛騨市古川町に行ってきました。アニメ映画の「君の名は。」に登場するスポットが多くあり、聖地巡礼としてファンには有名だそうですね。一方で飛騨古川は南に飛騨高山北に白川郷という著名な観光地に挟まれた町で、どうやって独自性をだすかと随分試行錯誤されたようです。でも、もともと森林が市の面積の95%を占める自然豊かな土地でなんと245種類以上もの薬草が自生していることがわかり、それを地域資源として生かす取り組みを市と市民が協力して作ってきたとのこと。市長直轄の薬草ビレッジ構想推進プロジェクトチームがあり、薬草をつかった町おこしに取り組んでおられるとのこと、うらやましい限りです。

「蕪水亭」という料理旅館に泊まり、薬草料理をいただきましたがどれもこれも美味しく、また建物も素晴らしく、著名人に愛されたお宿として納得です。

「ひだ森のめぐみ」というアンテナショップではお買い物以外にもマイ薬草茶つくりや薬草七味つくりなど、体験ができます。

古川町では特にメナモミという薬草をつかったそばやパンやお茶が一押しだそうです。そのほかにも薫り高いクロモジのお茶や葛の花をつかったお酒（葛の花は二日酔い予防になるといわれていますが、それがお酒とは笑）など沢山製品化もされていますし、市内のカフェや酒蔵でも味わうことができます。

古民家カフェ「OHAKO」でランチをいただきましたが、私も大好きなNHK「ふるカフェ系ハルさんの休日」という番組にも出た、食事も内装も素敵なお店でした。

まちを歩いていると古道具屋さんがあり、「薬に関係するものはありますか」とお聞きしますとでてきました、神農さんの掛け軸！飛騨古川の古い薬局から出てきた江戸時代の掛け軸だそうで、これはご縁と買い求めました。

神農さんは古代中国の伝説上の帝王の一人で民に農耕をおしえ、野山をかけめぐり、百草をなめて毒か薬かを調べた（皆さんが飲んでいる漢方薬も神農さんが薬と判定した薬草から？作られています。知らんけど笑）といわれ医薬の神様とあがめられています。頭には角が生え口に草をくわえているのが特徴。江戸時代の医家は神農像を置いて診察したとか。ミタクリでもその掛け軸をかけてみようかしら笑。（写真は少彦名神社の絵馬で右が神農さんです）

次ページに続く



前ページより

町なかには重要伝統的建造物保存地区に指定されている場所もあり、水路と白壁の土蔵のコンビネーションも大変美しく、4月からは水路に錦鯉が放流されるとのこと、また行きたいわ～。9月には薬草フェスティバルも行われるとのことですから、皆さんも是非訪ねてみてください。

【こんにちは！フットケア外来です～4月号】

看護師・泉谷めぐみ

前回は靴の選び方について書かせて頂きました。今回は正しい靴の履き方について説明したいと思います。紐のタイプの靴を履くとき脱ぎ履きしやすいように紐を緩めていて、そのまま履いて「つま先トントン」と履いていませんか？「つま先トントン」は間違いです。つま先が曲がった状態になり、足のトラブルの要因となります。正しい履き方は「かかとトントン」です。それでは靴の履き方について説明します。

①靴ひもをほどいて、靴ベラを使って足を靴に入れます。靴ベラを使うと足入れが容易になる他にもヒールカウンターを保護することができます。無理に靴を履くと踵の履き口部分が傷み、型崩れの原因となります。

②靴を履いたら、まずは「かかと」の位置を合わせ、踵をトントンと地面に打ち付けます。靴の中で足が後ろにいった状態で靴ひもを締めると、履いていて足が靴の中で暴れずに固定力を維持することができます。

③靴ひもを足先から足首の方へ向けて一か所ずつしっかりと締めていきます。

④最後は蝶結びをして完成となります。

正しく靴を履くことで、足が安定し、足への負担がかからなくなり、靴擦れや魚の目などの足のトラブル防止にもなります。



クリニックは、5 類引き下げ後も、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ひします！

- 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、現在オンライン診療(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。電話のオンライン診療は、7月末で終了しますので、よろしくお願ひします。詳細につきましては、どうぞ遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2023年4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	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)		
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)	