

水無月 六月、関西は早々と五月に梅雨入り宣言が出されました。GW前は、花粉に苦しめられた方も、五月中旬以降は、ほっとした表情をしておられます。暑さ本番一步手前、対策は大丈夫ですか？



5月15日 3年ぶり京都・葵祭

コロナ感染症は5類に引き下げられました。しかし、特効薬ができたわけでもなく、ひとまず落ち着いているだけで、日常生活に変わりはないはずですね。とはいえ、観光地は人であふれ、繁華街の飲み屋さんも大賑わいです。みなさんの笑顔が弾け、やっぱり人はこうして人とひとの営みがないとやってられへんのやなあ実感します。一方、マスクの是非が問われるのは、暑さが増すこれからです。外国の方は全くマスクをしておられないので、議論の余地がありそうです。まあ、私たちはマスク・手洗い・うがいは、引き続き推奨しています。感染症対策は「一に養生、二に看病」、これは漢方医学そのものですね。

【ニュース】

① 診療日の変更

6月9日(金) 巽 休診(日本抗加齢医学会)

6月16日(金)～17日(土) 三谷休診(日本東洋医学会)

② 川柳コーナー

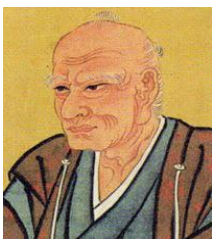
大きな泡 音なく消えて 取り巻ける
泡それぞれが その座を占める

地下鉄の 長き階段 登りつめ
公孫樹のみどりに 大き息をする

③ 市民公開講座(堺市西地域の在宅ケアを考える会主催)(再掲示)

コロナ禍で延期になっていました市民公開講座がようやく開催できるようになりました。タイトルは「ホームヘルパーは今～その魅力と課題について考える～」です。日時は、6月18日(日曜日) 場所は堺市立西文化会館(ウエスティ)7階セミナールームもしくはZoomによるオンライン参加のいずれでも可です。パンフレット(申し込み書)を受付に用意しますので、どうぞ御参加ください。

【ミタクリ漢方 吉益東洞のこと (その1)】



吉益東洞(よしますとどう)は、江戸時代、18世紀前半にわが国の医療の仕組みを改革しようと取り組んだ優れた医師です。東洞については、これまでも多くの先生方が文献を丁寧に読み解かれ、まとめておられます。そして、その功績については疑問の余地はありません。一方、私は自身の漢方の医者としてのあゆみの中で、東洞の考え方にどうしてもついていけないと思い、しばらく距離を置いていた時期がありました。その原因を振り返ると「病因を問わな」「万病一毒説」「毒をもって毒を制す」など、東洞のことばの上っ面しか理解せず、自分の手で(頭で)東洞を学ぶ機会をもたなかったところがあると反省しています。非常に恥ずかしい限りですが、東洞の理解、特に思想面での理解は、私自身、臨床を積み重ねる中で深まってきたよう思います。私の普遍的なテーマである、「病人さん、患者さん」を振り返る機会となりました。

吉益東洞を語るにあたり、その時代的な背景を抜きにしては考えられません。幕府(徳川)の思想的背景が「修身齊家が治国平天下の基礎である」とした朱子学(朱儒学派)にあることは知られていますが、その朱子学も変遷の中で、官学主体から民間の思想に影響を及ぼすようになりました(古義学派)。一方、荻生徂来は古文辞学派と呼ばれるように、周から前漢に至る思想を理解するためには、古言(古文辞)を重視すべきであるとし(古文辞学派)。こういった思想の変遷によって、宋代以降の孔子の提唱した説の理論研究から、孔子そのものを理解しようとする流れ(復古主義)が出てきました。

(次号に続く)

【欣子先生の診察室だより ～医療の原点研究室：梅肉エキス～】



診察室は5類になっても体制は変わりません。咳が出る、のどが痛い、微熱がある・・・そんな軽い症状でも最初は発熱外来を受診してもらいます。クリニック外でインフルエンザとコロナを鑑別してから・・・というのは今も同じです。5類になったからといってウイルスが変わったわけではないので、安心して定期的に診察に来ていただけるのはこのルールを守っていただけているからです。全く無症状の方がおられる可能性は否定できませんが、待合室が混みあわないようにいまも予約を制限しています。ちょっとした症状だと思ってもすぐに来院せず、必ず電話でお問い合わせくださいね。

勝手に題をつけました。医療の原点研究室。薬がない時代、その辺にあるもので薬を作って自分たちで手当をしてきました。その辺にあるもので。それは野草であったり、野菜であったり、いにしえの人々の知恵の集積です。私が子供の頃にはすでに診療所に行ってお薬をもらっていましたので（看護婦さんが粉薬を一包づつ紙を折って包むのを見るのが楽しみでした）、そんな体験はしていないのです。なので余計にでしょうか、

民間療法というものを知ってみたいと思うようになりました。もちろん、医学の進歩は目覚ましい。私が研修医になったころには糖尿病で足を切った人をたくさん見ましたが、ここ10年見ていないぐらい、飲み薬や注射薬の進歩で血糖コントロールが改善しました。ここを民間療法に戻れるかといわれれば、それはNOです。だけど、なんかちょっとしんどい、なんかちょっと不調みたいな漢方というところの“未病”には今でも西洋医学では対応しきれいていません。検査で原因が判れば治療法が用意されていますが、そうでないものは下手をすると“不定愁訴”と扱われてしまいます。そういったちょっとしたものに対して養生（食や体の動かし方や睡眠、こころの持ち方を変えること）の範疇で民間療法を利用して見たらどうなのかという私の好奇心です。

まずは自分で、いまでも人気の高いものからいろいろ実験していきたいと思います。

1回目は梅！ちょうど梅の季節です。約2000年前の薬物書、神農本草経（そう、あの神農さんですよ！）にも梅は中品（ちゅうほん）（体力を養う薬）として載っていると初めて知りました。去年は梅干しを漬けたのですが（そうそう、コロナにかかった時に天日干しをしたことをここで書きましたよね）、ほぼ消費できていないのです。なので今年は梅肉エキス！うちの母が、「そういえばお腹下したときに黒いどろっとした酸っぱいやつを口に入れられたわ」といってました。でも今でも自然食品のお店でも売っているし実際使われているみたいなので作ってみることにしました。収穫した青梅650グラム、それをセラミックのおろし金ですりおろして絞った液を煮詰めるだけです、4時間かかってできたのがビール缶の右横のあの少量の液体、梅肉エキスです・・・貴重なのがよくわかりました。

（右端ふたつは搾りかすで梅ジャム）

梅肉エキス、昔は赤痢やコレラに使われたそうですが、今わかってきていることとしてはクエン酸の抗菌作用、血液の流動性を促進するムメフラールという物質の働きで高血圧や動脈硬化の改善作用があるようです。最近では人工的に作ったラットの潰瘍性大腸炎に対して効果がみられた報告もあり、炎症を抑える成分がなにかあるらしいのです。こうやって昔の知恵が解き明かされていくのがうれしいですね。

青梅の今が作り時。青梅が手に入ったら昔の人の手間を体験してみてください。あ、梅の汁を煮詰めるのは土鍋かホーロー鍋でね。

【こんにちは！フットケア外来です～6月号】

看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子

皆さん、普段お風呂でどのように足を洗っていますか？軽石やたわしでゴシゴシ洗ったりしていませんか？

足を清潔にするために、洗うことは大切なことです。しかしゴシゴシとこすりすぎてしまうと皮膚を傷つけてしまうこともあります。

足の洗い方

- ① 石鹸を良く泡立てて、足全体、指の間、爪をやさしくなでながら洗います。
 - ② 洗った後は水分を良く拭き取りましょう。
 - ③ 皮膚の乾燥予防の為に保湿クリームを塗りましょう。
- ◆入浴できないときは、足浴したり、足を拭いたりしましょう。



【紬～つむぎ～通信 6月号】

蔭西訓子 辻阪巳恵子 磯田久恵

日中暑くなり水分補給が必要な季節となってきました。

ちぐさのまりの前に自動販売機が設置されているのをご存知でしょうか。

この自動販売機は、アフリカのマゴソスクールの子供たちに1本買うと10円寄付されるものです。金剛中学校の子供たちが自ら考え、プレゼンをして大人たちを動かし実現したものです。大阪で第2号の自動販売機です。ぜひ見に来て、買いに来てください。

またこの自動販売機には経口補水液のOS-1を常時販売しています。脱水症にならないようこまめな水分補給が大切ですが、熱中症や脱水症になってしまった時、OS-1は有効とされています。24時間買えるって安心できますよね。



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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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、よろしく申し上げます。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)	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)	