

11月を迎えました。朝夕はピリッと肌を刺す冷氣ですが、日中の気温は高く、夏日となっているところもあるくらいです。コロナは増えず減らず、インフルエンザは流行・・服装の工夫が必要ですね。

3連休の天気						tenki.jp					
11月2日 12時発表	3(金)	4(土)	5(日)	3(金)	4(土)	5(日)	札幌	仙台	東京	新潟	名古屋
	21 10	11 8	13 2	26 13	25 15	27 15	札幌	26 12	24 12	24 16	26 14
	26 12	24 12	17 14	26 13	26 15	25 14	仙台	25 13	26 14	24 16	26 14
	26 14	22 14	22 15	27 14	27 16	28 16	東京	27 13	25 14	26 14	26 14
	27 13	25 14	26 14	29 23	29 23	29 23	新潟	27 13	25 14	26 14	26 14
	27 13	25 14	26 14	29 23	29 23	29 23	名古屋	27 13	25 14	26 14	26 14

見出しでも書きましたが、この時期に夏日とは・・「おっかしな気候、どうなってるの？」が挨拶のはじまりになってます。気候の変化に伴っておこる体調不良が気象病ですね。日本は、四季の移ろいがうつくしくていいのですが、気象病は季節の変わり目や気圧の変化（梅雨や台風の時期）などによくみられます。頭が痛いよ、グルグルめまいで起き上がれなかった、吐いたよ、その他疲れやすい、肩こり、手足のむくみやしびれなどさまざまな症状を引き起こします。脳や心血管の問題と区別がつかみませんので、予約を取ってなくても、ぜひ我慢せずお越し下さいね。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の予定変更はありません

年末年始の休暇は、12月29日(金)～1月4日(木)です

② コロナワクチン予防接種の日程(再掲)

8月末より対象の方に接種券が送付されています。なお9月20日以降のワクチンはオミクロン株 XBB.1.5 対応1価ワクチンです。11月は11日・25日、12月は9日・23日です。2024年3月31日までは無料です。

③ インフルエンザワクチン予防接種(再掲)

今年度の接種方針が決定しました。希望される方は診察時に接種を受けていただくことが可能です。尚、今年は一部負担金が必要となります(2024年1月末日まで)。

＊堺市在住の65歳以上の方 **1,500円**

＊堺市在住の64歳以下の方・他市の方 **3,500円**

条件は、昨年までにミタクリで接種実績のある方およびそのご家族です。窓口にお問い合わせください。

【ミタクリ漢方 ～病人さん、患者さん～ (3) 吉川敏一先生の教え】



漢方医学のトレーニングを加賀屋病院で積んだ後、2003年9月から私は京都府立医科大学に新設された東洋医学講座の助教授として赴任しました。和歌山県立医大を離れて10年目、再び大学で仕事をするようになったわけです。私を招聘して下さった吉川敏一先生は、豪快のひとことでした。その年のGWに当時東洋医学会の関西支部長を務めていた私に吉川教授から連絡が入りました。「三谷先生、9月に京都府立医科大学に東洋医学講座が新設されることになりました。ついては、大学で腕を振るえる先生をご紹介いただけませんか?」「はい、わかりました。」と私は、関西の大学で仕事をしておられた何人かの先生のリストとご業績をまとめて、京都に出向きました。「先生、現在、関西の大学で仕事をしておられる先生方のリストです。」と資料をお渡しすると、中味も見ず「ところで、先生自身は大学で仕事をする気はないの?漢方医学は今のままでいいの?エビデンス、一緒に考えていかへん?」「えっ?」当時、私は加賀屋病院の院長を務めていたので、一瞬返事につまり「ちょっと考えさせて下さい・」とお答えすると、吉川先生は「あかん、今、即答や!今、君がどうしたいか、それだけや!」眼光鋭く、私を見つめておられました。覚悟を決め、私は瞬時に「わかりました。よろしくお願いします。」とお答えしました。「まあ、助教授選になるから準備しといてくれ。」「えっ、それではこのお話、○かもしれないし×かもしれないということですか?」「そらそうや。」なんとも複雑な心境で、京都を後にしました。「しかし、たいへんなことになった・・・」

無事に京都に赴任すると、今度は先生方との人間関係を作っていくかといけません。他大学出身の私は、誰一人お顔を存じ上げない中でのスタートでしたが、多くの先生方がにこやかに接して下さい、ありがたかったです(次号へ)。

【欣子先生の診察室だより ～再びのコロナ～】



10 月は長期のお休みをいただいて、最後の親孝行として母とヨーロッパに行ってきました。

一番の感想は「物価が高い！！」でした・・・コロナ前よりウクライナの影響が物価が1.5 倍以上になっている上に超円安。以前行った時よりもすべてが2 倍になっている感じです。海外から旅行客が日本に来るはずです。スイスの新卒月給が約 1000 万円といえますからそんなところから円安日本に来たら何もかも「ただみたいな値段」と思えるでしょう・・・。

毎日贅沢はできませんので市場で材料を買って作って安く食べました。旅行で普通の民家が宿泊施設である「民泊」に泊まりましたのでキッチンもついているんです。母は市場でプルーンを大量に買ってジャムも作ったので持って帰ってきました。冥途の土産のつもりで連れて行った旅行ですが、よほど楽しかったらしく「また来年も行きたい！」と元気になってしまいました・・・いやいやお財布がもう無理です・・・あとは弟と妹に任せます(汗)

それで疲れ果てた・・・という感じではないのですが帰ってきた1 週間後に体調を崩してしまいました。最初は鼻づまり。もともと副鼻腔炎があるものですから冷やしたかなとおもって温めたりしていたのですが、夜遅くまでクリニックで仕事をしているとフラフラしたので熱を測ると 37.8 度。すぐに自分で検査をしたところコロナ抗原検査陽性でした。またしても感染経路不明！夏休みをもらったところなのにまた5 日間休まないといけない申し訳なさと、でも私が仕事をする事で逆に皆さんに感染させてしまう可能性を考えると胸が苦しい・・・幸い今回は非常に軽く、バファリンA を1 回(血栓予防効果をねらって)と麻黄附子細辛湯を2 日飲むだけで軽快。前回は何も食べられなかったのですが今回は味覚嗅覚ものの痛みもほぼなく、しっかりと食べました。

一回目の感染から色々文献を読んでいます。アメリカでは400 万人という方がコロナ後遺症で仕事ができない状態になっている報道を聞きますと、コロナ感染症はいままでの風邪とは違うと思わされます。先月、セルという有名な学術雑誌に、コロナウイルスの持続感染とセロトニンの欠乏について論文がでました。ざっくりいうと、コロナウイルスが長期間腸で炎症をおこす→それによって腸からのトリプトファン(セロトニンの前駆体)の取り込みを減少させる→もう一つの機序として血小板にも影響を与えるのでつまりはセロトニンの貯蔵も減る→よって末梢血中のセロトニンが欠乏するので迷走神経の活動を妨げて脳の海馬(記憶の中核)に影響を与えて記憶を損なう(後遺症としてブレインフォグといわれるような物忘れ・考えられない・うつ症状など)ということが判ってきました。

いままで腸管で何か月にもわたってウイルスが増殖し続けるという話は以前にも書いたことがありますが、今回は腸管でウイルスが増殖することでアミノ酸の吸収に変化を及ぼして海馬に影響をあたえるメカニズムが推測されたことが大きな収穫です。

だからといってコロナ後遺症の決定的な治療法が確立されたわけではないのですが「腸」はキーワードです。普段から診察室でも栄養のことは常に指導しているつもりですが、コロナ感染後はコロナ後遺症にならないために、口に入れるものを気にして生活する必要はありそうです。冷たいもの・甘いもの・悪い油を控えて食物繊維や納豆など発酵食品多めで・・・普段でも大事なことですが、これがいまの私の養生法です。加えて亜鉛(亜鉛不足だと重症化しやすいデータがあります)やビタミンC・D(こちらは明らかなデータはないけど機序的にはありだともう)のサプリを2 週間飲みました。さあ、数か月後、後遺症なくいけるかしら?? また人体実験の日々です。

〈扁平足について②〉

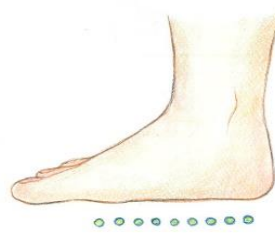
幼児のころから足裏が平べったく、大人になってもそのまま残っているタイプの扁平足では、痛みはありません。これに対して中年以降に発症する扁平足では内側のくるぶしの下が腫れ、痛みが生じることがあります。

初期には足の扁平化は目立ちませんが、しだいに変形が進みます。つま先立ちがしにくくなり、さらに進行すれば足が硬くなって歩行が障害されます。足にはアーチ構造があり、効率よく体重をささえており、内側のくるぶしの下に、アーチをつり上げる働きをする後脛骨筋の腱が通っています。年齢による腱の変性や体重の負荷によって、この腱が断裂すればアーチは低下します。成人期の扁平足は女性に多く発生します。

当院では扁平足に対し、専門の技師装具士によるインソール作成を行っています。ご相談くださいませ。



正常



扁平足

【紬～つむぎ～通信 番外編 (再掲)

大河内大博先生 講演会 「たましいの響き」】



すっかりご無沙汰しておりますうちに、秋は深まり朝夕はめっきり冷え込むようになりました。5月より3回シリーズで開催しております「人生会議」ですが、延期となっていた浄土宗 願生寺ご住職の大河内大博先生の講演会の日程が決定いたしました。

大河内先生は「お寺が変われば地域が変わるかも！」という思いで、

超高齢・少子化が加速する日本でのテーマである「地域共生」を軸に子ども食堂やまちの保健室など地域の幅広い年齢層の方々が集える場の運営や、2001年より病院での病床訪問、2006年より遺族支援活動を開始され、入院中の患者さんやその家族に寄り添いこころの声を傾聴されるチャプレンという活動や、訪問看護ステーション「さっとさんが」願生寺の共同代表もされています。長く看護師として緩和ケアに関わった経験から、人生の最期に寄り添ってくれる存在があることは、大きなこころの拠り所になることを身に染みて感じました。なかなかお話を伺うことのできない貴重なお話です。今回は「たましいの響き」というテーマにそって「いのち」の活かし方感じ、学ぶことのできる場にしたいと思います。紬（つむぎ）としては、大きいお部屋を押さえたので（笑）ご家族、お友達の皆様とお誘いあわせのうえ、ご参加お待ちしております。

日時：12月3日（日） 14：00～16：00 場所：堺市西文化会館・ウエスティセミナールーム（7階）

*さっとさんが とはサンスクリット語で“ええご縁”という意味です

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 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 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、こ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）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 月末で終了しましたので、よろしくお願いします。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11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 (オンライン可)	異 (訪問診療) 三 谷 (オンライン可)	異	異 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) (オンライン可) 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		三 谷 (オンライン可)	