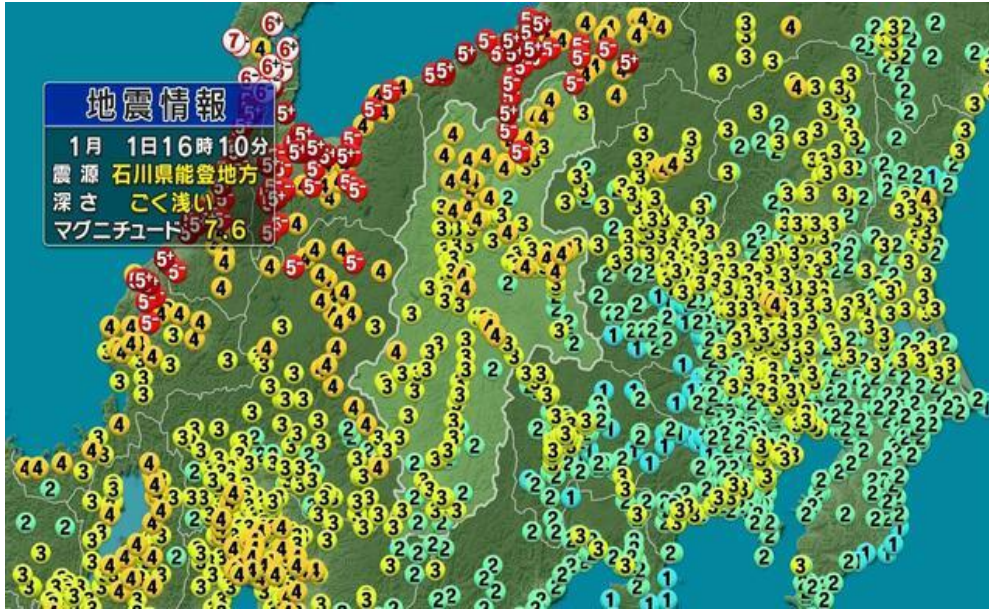


明けましておめでとうございます。皆さん、ゆっくりとお過ごしになられましたか。一方、元日に北陸地方を襲った大地震の報に、こころ痛めておられる方も多いことかと思えます。改めて私たちの防災対策をひとつひとつ見直していきましょう。



能登半島大地震

比較的過ごしやすい気温の年末年始でしたが、冒頭にも書きましたように、日本列島は元日から大きな災害のニュースに震え上がりました。まず能登半島を震源とする北陸地方の大地震、そして羽田空港での大事故です。災害のニュースは時間を追ってその全貌が明らかになっていきます。最初は「津波」がキーワードでした。TVの画面で「津波 にげろ！！」の文字を何度も目にしましたね。しかし、津波だけが被害ではありませんでした。火災が発生！・・・その後、刻々と輪島や珠洲の現状が明らかになってきて、その被害の甚大さに茫然としています。被害に遭われた方々に、こころよりお見舞い申し上げます。1日も早い復旧に向けて私たちもできる限り協力していきたいと思えます。また、いつ襲ってくるかわからない災害への備えを再確認しておきたいと思えます。本年も何卒よろしくお願いたします。

【ニュース】

① 診療日の変更

1月31日(水曜日) 三谷 夜診のみ休診(代診はありません)

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。1月は13日・27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～能登半島地震、避難時体調管理への漢方薬活用（適正使用）のご提案～】



Livedoor ニュース



毎日新聞



NHK ニュース

令和6年1月1日発災の能登半島地震では甚大な被害が生じ、多くの方々が避難されているものと思います。一刻も早い復旧をお祈りいたします。

気温が下がる中での避難は、体も冷え、体力を消耗し、体調を崩しやすくなることが懸念されます。冬の災害では十分に暖を取れない場合、体の冷えや気力の低下が懸念されます。また、住宅の倒壊などによる粉塵は、アレルギー症状を起こしやすいことも問題となります。衛生面でも感染症に注意が必要となります。精神面でも不安や不眠などが生じやすくなります。水分摂取を控えがちになり、脱水になりやすくなります。尿量の減少や便秘にも悩まされやすくなります。避難時には、制限のある中で感染対策や食事、運動、排泄への配慮、時には薬剤（漢方薬含む）の使用が必要になる場合もあります。

日本東洋医学会では、避難時の体調管理のサポートとして、東日本大震災（2011年3月の発災でした）の際、避難所で漢方薬が活用され、体調管理に有用であったことを踏まえて、寒い時期の避難生活で生じる可能性のある症状と、漢方薬の活用を提案させていただきました。

#寒気、風邪のひきはじめ：葛根湯（かつこんとう）

#冷えと倦怠感：麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）

#体力低下：補中益気湯（ほちゅうえっきとう）十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）四物湯（しもつとう）

#四肢末梢の強い冷感：当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）

#冷えと食欲低下：人参湯（にんじんとう）

#鼻炎やのどのイガイガ（アレルギー症状）：小青竜湯（しょうせいりゅうとう）

#イライラ：抑肝散（よくかんさん）

#不眠、不安：加味帰脾湯（かみきひとう）桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）

#便秘：麻子仁丸（ましにんがん）

#下痢：五苓散（ごれいさん）もしくは真武湯（しんぶとう）

漢方薬には、一般用と医療用があります。薬局などで購入可能な一般用漢方薬も活用可能ですが、注意点もいくつかあります。

その1：上記症状に複数の漢方薬を長期間服用することは、含まれる生薬が重複するため、お控えください。

その2：持病に対しての投薬がある場合、添付文書や説明文書で使用上の注意点等を確認してください。

その3：漢方薬の使用は一時的と考え、症状が改善した場合には休止してください。

その4：感冒時の漢方薬の活用については、日本東洋医学会のホームページにフローチャートがあります（医師用ですが・・・）。

皆さんが何気なく、立ったり歩いたりする際に使われる「足の指」。実は体を支える大切な役割を果たしています。足の指がうまく使えないと、足首や膝、股関節などの動きが悪くなったり、身体全体のバランスが崩れ転倒の原因になったりします。

●足の指の役割

①身体のバランスをとる

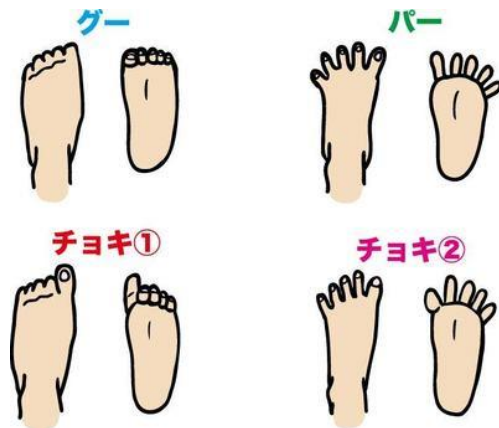
足の指一本一本が微妙な力加減で重心をコントロールしています。

またバランスを崩しかけたときに重心を戻すように働き、転倒を防ぎます。

②歩くときに地面を蹴り出す

足の指で地面をつかみ蹴り出すことで推進力を生み出します。

歩行が安定し、長距離を歩いても疲れにくくなります。



●「グー・チョキ・パー」ができない人は要注意！

裸足の状態でグー・チョキ・パーを試してみましょう。足の指がうまく曲がらない、もしくは開かない場合は、足の指の機能が低下している可能性があります。

【和男先生の一口メモ ～カフェインの功罪～】

みなさんは、薬局やコンビニで栄養ドリンク剤を買い求めているビジネスマンを見かけられたことがあるかと思います。「何となく疲れやすい」「シャキッとせえへんなあ・・・」利用される方の思いは切実ですが、このシャキッ感覚は、健康とは全く別物です。まず、ビタミンやその他の滋養成分でシャキッとほしません。よほど栄養に偏りがある方は別ですが・・・研修医の時「黄色と黒は勇気のしるし、24時間たたかえますか?!」のCMが流れ、当直明けのとき「三谷先生、だいが疲れてるな。よし、僕のドリンク一つあげるから、今日も頑張り！」と励まされたものです。当直明けでも通常勤務でしたが、ほどなく、びっくりするほど力がわいてきたことを懐かしく思い出します。まさにカフェインの効能です。一方、厚生労働省のHPでは、カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがある、と記載されています。コーヒーは妊婦さんで1日に3杯くらいまでが適当とされ、最近流行のエナジードリンクは相当量のカフェインが含まれるので要注意です。ひとつ病人さんから教えられた経験をお伝えします。凍瘡（しもやけ）と冷えの方ですが、お薬や養生だけではなかなか改善しませんでした。が、カフェイン摂取を控える事で、驚くほどよくなりました。もちろん、冷えを訴える方全員に凍瘡がみられるわけではありませんが、大きなヒントをいただきました。まさに病人さん・患者さんは、私たちの師匠を実感しました。

クリニックは、2024 年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い、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。
- ② 予約の日であっても、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。当院での診察は、一般の予約の方と時間・場所を分けて診察しますので、来院していただく時間をその時にお伝えします。
- ③ 2022年4月より、鼻咽頭ぬぐい液を用いる抗原定性検査・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の短縮に、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 お困りのことがあれば、きちんとお聞きして関係各所におつなぎしますので、ご遠慮なくご相談ください。「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）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終了しました。詳細は、どうぞおたずねください。

【外来担当医一覧 2024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 (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)	