

今年も残すところあと一か月となりました。12月は、本当に忙しい方もおられるますが、多くは「気」ぜわしい！のが実情のようです。落ち着いて、先ず目の前のことから片づけていきましょう。



2023年も師走「えっ、もう？早いね！」とおっしゃる方多いですね。この年々時がたつのが早くなっていく感覚は、万国共通のようです。小学校の時は、一日一日が長く、12月に入ると地元（堺の北野田）の商店街ではクリスマスソングが流れ、友だちとクリスマスや正月どう過ごす？とワイワイ話してましたが、最後は「そやけど、まだまだ先の話やん」で終わってました。みんな「早よクリスマス来ないかなあ」待ち望んでました。今どうですか？すぐに来そうでしょ。コロナもインフルエンザも相変わらず猛威を振るってます。気を引き締めて過ごしましょうね。

【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。12月は9日・23日、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 ～病人さん、患者さん～（まとめ）】



（来年の学術総会にむけて）私は学術総会のメインテーマを「東洋医学を通じた和の構築」、そしてサブテーマを「病人さんに還る」としました。私の漢方の臨床の底を流れるテーマは、常に「病人さんに向き合う」でした。私は、「病人さん」との接点は、診断が確定した「患者さん」に向き合うときと違って、その人の全体像、つまりその人がどういった人なのか、どういった人生を歩んでこられたのか、家族や生活の背景はどうなのか、そしてこころのありよう全てを含んでいると考えます。たとえば、高血圧症の患者さんには、エビデンスに基づいた降圧剤をお出しすることで過不足のない治療となりますが、血圧の高い病人さんに向き合う時は、それだけでは不十分です。その人が生きていくのに、なぜそれだけ高い血圧が必要なのか、そこに向きあって考えていくこそ漢方診療の価値があるわけです。私は、「病人さんに向きあう、病人さんに還る」意識こそ、漢方診療を行う者の哲学であり土台と考えます。

（まとめにかえて）「病人さんに還る」には、人をまるごと診ていくエネルギーが必要ですが、とても有意義な時間でもあります。かつては「奉公（？）に出される」研修がありました。ある日のカンファレンスです。「私：カンファレンスを始めます。患者さんは42歳男性です。膝と腰の痛みを主訴として来院されました。既往歴は32歳の時に虫垂炎があります。よくアルコールを飲まれる方で、軽度の肝機能障害があります・・・（まずは西洋医学的な所見とその対策をおさえます）。漢方医学的には、脈状はやや浮・緩、舌所見は厚い黄白浄苔が覆っており、舌

質は紅色です。腹証は、高度の胸脇苦満を認めます。」「師：おい、患者さんやあらへんがな、病人さんや。まあええ、よし、君はここで何を考える？」「私：(てっきり処方を問われたものと思い、自信を持って) はい、舌所見より熱・実の所見があります。腹証をあわせて考えると大柴胡湯(だいさいこうとう)の適応と考えました。」「師：おい、君は漢方の何を勉強しとんのや？もう一度聞く。この症状はどこからきてるんか考えてみい！」「私：(また怒ってはるがな、とビビりながら) ですから、熱・実、陽明的な所見がありますから・・・それとも、主訴が膝・腰ですから防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)とか越婢加朮湯(えっぴかじゅつとう)とかを考えるべきということでしょうか？」「師：あほ！あのなあ、いつもゆうてるやろ。この人の日常はどうなんや。彼のご家族はこの症状をどうみてはるんや。○△製鋼に勤めてるということやけど、その人、具体的な業務はどんなことやってはんねん？」「私：・・・(全然知らん)」「師：あのなあ、君は二言目には○○湯がいいんじゃないですか？△▽散でしょうか？もう、薬のことばかりやないか。そんなん、あとあと！。ええか、病人さんは一人で生きてるんやないで。診察室の所見だけで考えてどないすんねん。君、明日から○△製鋼所に行って、その人の日常を見てこい！」ということで、私はその会社に二週間出向しました。そこには私の想像を絶する過酷な職場の状況がありました。「これがこの病人さんの症状の本質か・・・僕、なんにもわかってなかった・・・」

漢方では、正しく病人さんの「証」を把握し、もっとも適切なお薬を出すことは大前提です。しかし漢方診療の醍醐味は、その先、つまり「何を治療対象とするか？」よく受けとめることです。

【こんにちは！フットケア外来です～11月号】

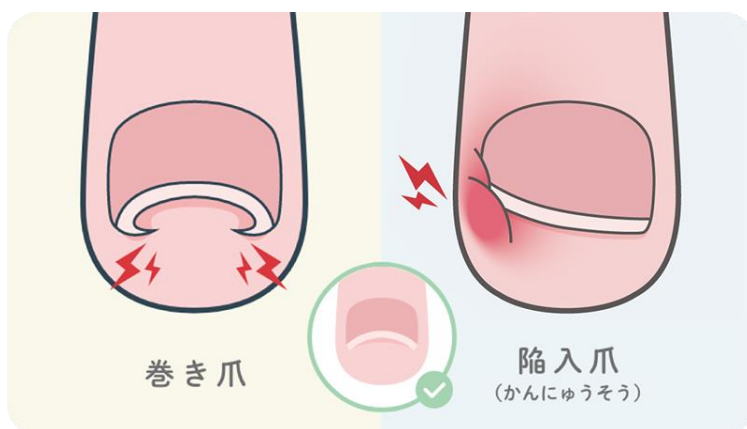
看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子

〈陥入爪(かんにゅうそう)・まき爪について〉

陥入爪もまき爪も、爪の変形で起こります。

爪が皮膚に食い込んで、赤くはれて炎症を起こしたものが陥入爪といいます。

巻き爪は、爪の端が内側に巻き込んだ変形のことをさします。巻き爪の縁は爪の下や周りの皮膚を傷つけやすくなります。つまり、爪のあたりが痛いからと言って必ずしも巻き爪というわけではありません。当院では、まき爪は主にカット方法を工夫し痛みがないように対応しています。また必要時はまき爪矯正器具(有料)も使用することもあります。ご相談くださいませ。



【欣子先生の診察室だより ～お正月にしてほしいこと：人生会議～】



早いものでもうすぐクリスマス、お正月！こないだまで半袖着てたのにね。

診察室では急に血糖値の上がる人が続出・・・タイガース優勝で飲みすぎた、柿やみかんの食べすぎ、同窓会が復活して外食がふえた・・・などなど。絶対食べたらかかん物はありませんが食べるタイミング、食べる量だけは気を付けて年末を楽しんでくださいね。

このお正月に、普段会わない家族に会う予定はありますか？

もしそんな機会があればしてほしいことがあります。**ACP（アドバンスケアプランニング:事前指示書）**または**人生会議**といいます。いざ命が危険な状態になった時や自分の意思を伝えられなくなった時に、医療や介護はどうしてほしいのか決めておくことです。最近何人かの患者さんが事前指示書を持ってこられました。この一年、有名な方々がたくさんお亡くなりになって、同世代の我が身について考える機会が増えたのでしょうか？

例えば、どんな状態になったら施設に入りたい？いやいやずっと家でいたい？それはどうして？何を大事に思っている？？もし意思が伝えられなくなったら誰が代わりに決めたらいい？とかです。あなたが大事にしている「価値観」を共有しておくことです。そのうえで、高齢者が救急車で重症の状態で運ばれた時に必ず聞かれること、「急変時、心臓が止まっても心肺蘇生を行いますか」心臓マッサージや人工呼吸につなぐなど、生命を維持する手技を行うかどうか、また口から食べられなくなった時に、胃ろう（皮膚から直接胃にチューブを入れて栄養を送り込む）したいかどうか、までを共有してれば、いつ何時どんなことがあっても家族は安心ですね。ただ、いきなりそこまで決められるご家族は少ないでしょうが・・・「そんなこと、縁起でもない」とか「いつ死んでもええねん。ほっといてくれたらええ」とかで結局最後の最後、家族が苦労されるのをたくさん見てきました。若い人が話を切り出すのはとても難しいので、可能でしたら高齢者の方から子供へ、頼りにしている人へ伝えておいてくれたら私たち医療者も助かります。

先日、私と弟がいた時に何気なく父とそんな話になりました。父はTVの前で居眠りしているだけの生活なのですが「死ぬのが怖い」という思いをもっているのは知っていました。最近だんだん固いものが食べにくくなってきたという話になって、そのときに、「本当に食べられなくなったらどうする？胃に穴をあけて管から栄養をいれようか？」ときくと、何と答えたと思います？「その管からお酒いれてくれるんか？？」弟と目を合わせて大爆笑！どうするよ～これって、胃ろうしたいってこと？主治医の先生にはどう伝えよう？（笑笑）でも父の価値観は「長生きしたい（死にたくない）」「最後まで酒が飲みたい」と受け取りました・・・（家族の迷惑とか何も考えていません！（笑））でもこれもれっきとしたACPです。

こんな感じで**人生会議**をしてみてください。もし話し合ったことがあったら、年明けの診察で私にも教えてくださいね。子供さんたちも一緒に診察室に来てくれても大歓迎です。かかりつけの皆さんの病気のことはわかる限りプロブレムリストという形でまとめてあります。（これを診察が終わった夜にコツコツ作業しているんですよ！）いつでも家族の方に病状説明できるようになっています。大事なことはわかっているけどやっぱり言いにくいと思ったら、私たちがその間にたって一緒に**人生会議**します。思いは変わってもいいんです。患者さんでも「余命はもうあと2年でいいわ。延命治療なんもいらん！」といったのが孫ができたたん「先生。あと20年生かしてや。この孫が二十歳になるまで！」と言うことが変わったことも。そのことはカルテに書きこんでこう答えました。「20年後は大丈夫と思うけど30年って言わんといてや。私が先にあの世に行ってしまうよ（笑）」それまではあなたらしく生きて最期を迎えられるように、いつも皆さんを応援しています。来年もよい年でありますように！

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 **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）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12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)	