

弥生3月、おひな祭りも終わり、娘さんのおられるご家庭では「おひな様、早くしまわないと」と忙しかったのではないのでしょうか。比較的暖冬とはいえ、毎日の温度変化は相変わらずです。雨の日も多く、「うっとうしいね」です。その日の気候にふさわしい服装で、三寒四温を乗り切っていきましょう。



♪灯りをつけましょ、ぼんぼりに♪ 皆様のご家庭のひな祭りは楽しく過ごせましたか？娘さんがおられるご家庭の行事ですから、男の子だけのご家庭は「関係ない」かもしれませんね。まあ、季節の変わり目は邪が入りやすいと考えられているので、厄払いをし、幸せを祈願する行事として長年行われてきましたので、これからも大事にしていきたいですね。立春を過ぎて飾り始めますが、「早くおひな様を片付けないと娘の婚期が遅れる」といわれ、慌てて3月3日が過ぎると片づけられてしまいますが、旧暦の4月まで飾っておられるお家も多いよう

で、ゆっくりいきましょう。さて、お内裏様（男雛）とおひな様（女雛）ですが、向かって左がお内裏様の飾りが多いですね。しかし京都では逆です。古来の考え方では右よりも左の方が格上とされたので、お内裏様を向かって右に、おひな様は向かって左に飾られています。地域地域でおひな様の飾り方も異なるんですね。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月は診察日程の変更はありません。

② コロナワクチン予防接種の日程(再掲)

2023年8月末より対象の方に接種券が送付されています。現在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。いよいよ今月で無償の予防接種は終了です。3月は9日と23日です。

③ 診療報酬改定について

新聞誌上でも取り上げられているのでご存じの方もおられるかと思いますが、今年は、二年に1回の診療報酬の改定の年です。「えっ、それってどういうこと？」具体的には、診療を受けた時、訪問診療を受けたときに窓口で支払う金額が今までと変わります。これまでは4月1日からでしたが、今年は6月1日です。詳しくは、次号でお伝えしますね。

④ 短歌・川柳コーナー

久しぶりに川柳コーナーを掲載します。力作揃いです。短歌、川柳、俳句、形式は問いません。奮ってご応募ください。

チーキュルル 闇の鳴き声 山の樹の
雪がわずかに溶けていく音

とめどなく 花びら撒きて夕闇に
狂い乱れる 桜の古木

散れよかし 桜のごとく戦いに
軍の司令は かく若人に

志望校に 受かって嬉しや 春うらら

真っ新(さら)の ランドセルが 駆けて行く

【こんにちは！フットケア外来です ～3月号～】

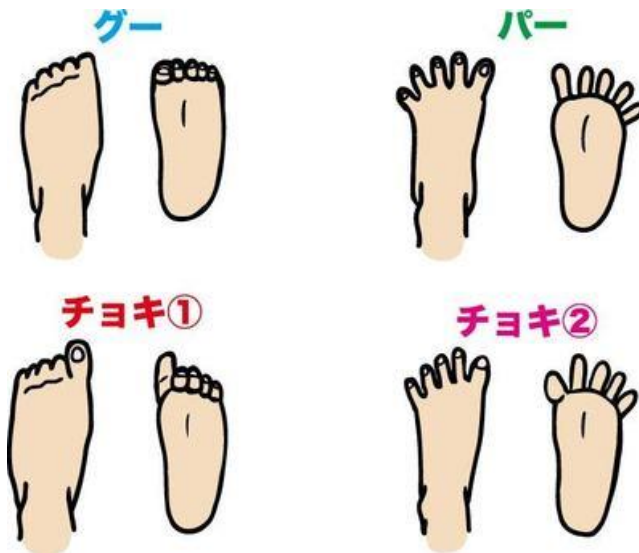
看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

2月に引き続き、簡単にできる足の指のトレーニングについて説明したいと思います。（3回シリーズ：その2）

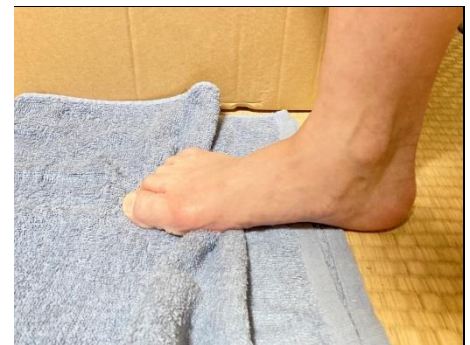
●椅子か床に座った姿勢で、痛みのない範囲で無理せず行いましょう。

②グー・チョキ・パー

足の指を内側に丸めてグー、次にその状態で親指だけを立ててチョキ、最後に足全体を床に付けてパーにして、足の運動をする。



③タオルのたぐり寄せ

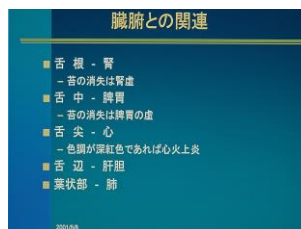


【ミタクリ漢方（6月の学術総会を前に） 毎日の漢方診療のことを少しお話ししましょう その1】

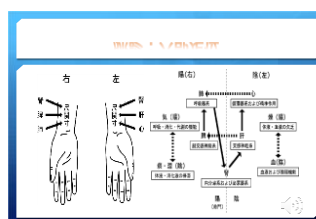
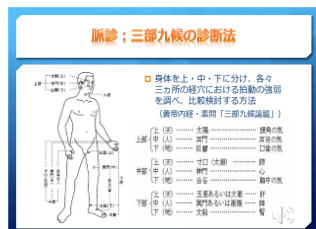
1) はじめに



漢方製剤に全面的に健康保険が適用され、広く先生方に使用されるようになって既に 50 年近い歳月が流れました。この間、「漢方薬には副作用がない」といった神話と「西洋医学では対応できないさまざまな病態にも有効」といった喧伝（けんでん）を背景に、飛躍的にその使用量が増えた時期もありました。確かに、漢方が多くの病人さんの福音となったことは事実でしょう。しかし、漢方が西洋医学のスペシャリティの先生方に本当に受け入れられたのかどうかを考えてみると、疑問符をつけざるを得ません。漢方の勉強会に出席してくれた大学時代の友人と話をしたときのことです。「漢方上達のカギは、傷寒論の法則を学ぶこと、薬方を点ではなく線あるいは面で考えられるかどうかやね。」「ふーん、そうなんか。僕は、また、あの多くの番



うとするすることは危険です。病歴、自覚症状、臨床検査所見など、総合的に考えることが必要です。また、古来の中国医学の臨床では舌面をいくつかの部分に分けて、臓腑との関連を考察しています。この分け方は、学説によって多少の違いがありますが、舌根は腎に属し、舌中は脾胃に属し、舌尖は心に属し、舌辺は肝・胆に属す、と考えられています。舌の部位によって臓腑の虚実を知る方法は、診断上参考にはなりますが、あまりワンパターンの機械的なとらえ方では誤診のもとになります。西洋医学で、CT や MRI の画像診断のスペシャリストが一枚の画像から詳細に所見を解説されるのとは明らかに違います。



舌診が望診であるのに対し、脈診や腹診は切診になります。中医学では、脈診と舌診のみですから、診察する医師と患者さんとの間に机があり、その机の上に患者さんの両腕の肘を置いていただいて脈を診ます。元々は、三部九候診（さんぶきゅうこうしん）という方法で、頭部・上腕・下肢の脈状の比較によって診断をしていましたが、次第に簡略化されて現在の六部定位（りくぶていい）のやり方になりました。「先生は、いつも脈を診てはるけど、私の脈、変ですか？」いえいえ、私は脈だけを診ているのではなく、この方、最近どう様子なんだろう？と脈の所見からいろんなことを推測しているんです。不整脈があるかどうか、だけをみているのではありません。循環器内科出身の先生方にとっては、「脈から全身の事がわかるんですか？」と不思議がられますが、それができなければ脈診の意義は半減してしまいます。「あれ？軽く触れたときは弱いけど、少し沈めるといつもと違って力あるなあ、ここのところ忙しくしておられるのかなあ？」大事な視点です。



次に日本漢方の歴史の中で大きな役割を果たしている腹診です。18 世紀に稲葉文礼が出雲の出身の鶴泰栄（かくたいえい）という腹診の名人といわれた医師に学び、弟子の和久田叔虎（よしとら）がその教えをまとめた「腹証奇覧（ふくしょうきらん）」が腹診の基本となる書です。西洋医学の腹診は臓器触診ですから腹壁の緊張をとるために膝を曲げて診察しますが、漢方医学では腹壁にあらわれる反射（内臓—体壁反射）を重視しますので、膝を伸ばした状態で軽く触れながら診察します。「先生、どうですか？」「(くにこにこと) うんうん、大丈夫ですよ」ここに腹診の大事な治療学があるんです。残念ながら、多くの先生は、腹力は？腹直筋の緊張は？胸脇苦満があるのか？圧痛点は？といった具体的な診察のポイントにとらわれがちで、肝心な治療学の視点が抜けています。もちろん、こういった腹部の所見を丁寧に正確にとることは重要です。この方にこういった処方していくか、の要ですから、局所の所見に集中するのではありません。しかし、それはあくまでも必要条件で、漢方診療の腹診は、病人さんに安らぎを与えることが不可欠です。これを安神作用と呼んでいます。「あの先生にお腹をみてもらって、それだけで病気が治った気がするね」と思ってもらえるように努力することが、真の意味で腹診の修得につながっていきます。

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3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)	