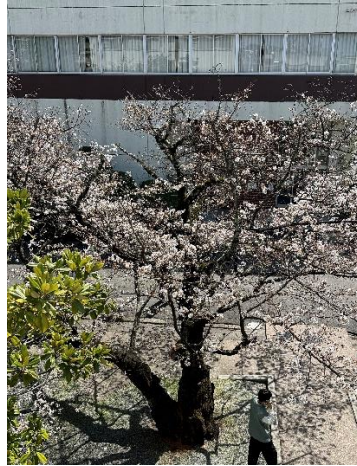


卯月 4 月を迎えました。新年度、周りの環境が大きく変わった方もおられるかと思えます。期待に胸を膨らます子どもさんの傍でハラハラ、ドキドキ心配顔の親御さんの姿、いいですね。開花宣言の出た桜が満開に近づいていきます。雨模様の天候が心配ですが、気持ちを明るくもって、毎日を過ごしましょう。



3月25日



4月1日



4月4日

桜が日に日にうつくしくなってきました。もうしばらくすると満開ですが、ハラハラとちり初めると「この金さんの桜吹雪、散らせるもんなら散らせてみやがれ！」と叫びつつ（懐かしい遠山の金さんです）も、どこか切なさを感じますね。「花は桜木、人は武士」パツと咲いてパツと散る桜の潔さを、人の生き方に例えた表現ですが（いま、こんなこと言ったら叱られますね）、潔く散るのではなく、潔く生きると理解したいですね。写真は、奈良県立医科大学の私の研究室の踊り場からの定点写真です。みるみるつぼみが膨らんできました。花粉はスギからヒノキへ、黄砂やPM2.5のニュースにうんざりしながら、洗濯物を干す瞬間を探っています。コロナ感染症も決して収まっています。引き続き、うがい・手洗い（手指消毒）・マスクは必須ですね。

【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
ゴールデンウィークは、暦通りの診療です

② 肺炎球菌ワクチンのこと（堺市）

肺炎球菌ワクチンの助成が変わります。現在は、65歳を迎えた方ならどなたでも、生涯に一回だけワクチン接種の助成を受ける(4000円)ことができます。また、65歳以上の方でも、堺市では初回だけの助成を認めています。しかし、2025年4月からは、基本的に助成を受けることができるのは、**65歳の方のみ**の助成となります。堺市以外の方の場合、各自治体によって助成の方法が異なりますので、各市町村の窓口にお問い合わせ下さい。

④ 短歌・川柳コーナー

今月も力作揃いです。今の時代、許せぬ事、多いですね。ぜひ皆さんの怒りもご投稿下さい。短歌、川柳、俳句、形式は問いません。奮ってご応募ください。

長生きは 親孝行というものが
父母越える 齢(よわい)となりぬ
(両親は80代で他界 私94歳)

知るもんか 秘書がやっさと 逃げを決め

解散し 名称変えて 新集団

二問だけ 裏金調査の 茶番劇

【こんにちは！フットケア外来です ～4月号～ 看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

3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3）

●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。

③タオルのたぐり寄せ

床にタオルを敷いて、タオルの上に足を置き、足の付け根を深く曲げる意識でタオルを引き寄せてください。床に敷いたタオルを、足の指でたぐり寄せていきます。



いかがでしたか？3回シリーズで足の指のストレッチ、トレーニングについて説明しました。転倒しないようまずは足の指から意識して頑張ってみてください。

【ミタクリ漢方（6月の学術総会を前に）

漢方診療のことを少しお話ししましょう その2】

シンポジウム要旨 「糖尿病と漢方～糖尿病治療 2024：最善の漢方治療を目指して～」

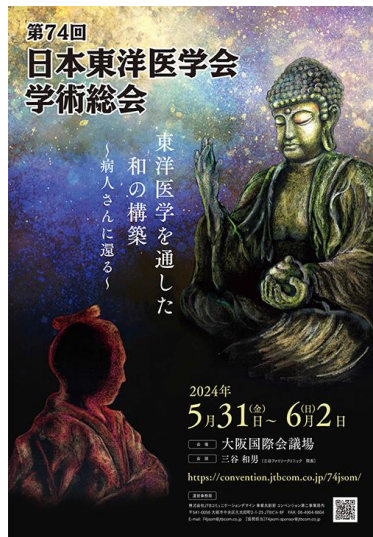
～ 一に養生、二に看病 糖尿病の“病人さん”に還る ～

【はじめに】

今回、私は糖尿病治療の場に漢方をどう活かしてきたかを振り返りたいと思います。西洋医学における糖尿病治療の進歩は素晴らしいものがある一方、国際的に増加の一途を辿る糖尿病患者さんにどう対応するかは大きな課題となっています。私は、糖尿病の病人さんに向き合う日々を過ごしていますが、そこから得た漢方診療の基本である「一に養生、二に看病」の視点、そして「病人さんに還る」を考えたいと思います。



華岡 清州

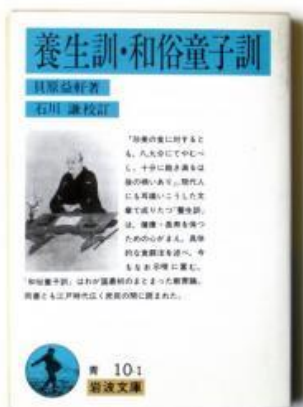


【糖尿病・メタボリックシンドロームに対する漢方医学の考え方】

漢方医学の教科書を整理してみますと、糖尿病・メタボリックシンドロームに対する治療法は、実証・陽証・熱証を基本として、少陽期としての大柴胡湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、四逆散、次に瘀血（おけつ）対策としての駆瘀血剤（桃核承気湯、大黄牡丹皮湯）、さらに虚証の方に防己黃耆湯などが適応と記載されています。また、人の身体を臌毒、解毒、瘀血の三体質に分けて考える一貫堂医学では、こういった病態を「湿熱」と考え、臌毒体質には防風通聖散、解毒体質には、柴胡清肝湯（幼少期）、荊芥連翹湯（青年期）、龍胆瀉肝湯（壮年～老年期）、最後に瘀血体質には桂枝茯苓丸、通導散が適応すると書かれています。しかし、解剖学も生理学も病理学もない時代の丁寧な観察に一定の評価はできますが、その考え方（処方内容）をそのまま現代の日常臨床に応用することはできないと考えています。

【養生総論】

養生については、儒学者貝原益軒の「養生訓」（1713年初版）が先ず紹介されます。全体は八巻よりなり、第一、第二巻は総論、第三、四巻が飲食を、第五巻は人間の体のしくみを、第六巻は病気の時の心得を、第七巻は薬の用い方そして第八巻で老人、小児の養生と鍼灸について述べています。その中の飲食について紹介します。『病に食い勝つ』という諺があるように、食べなければ健康を維持するのも難しいし、病気の回復も遅い。しかし、どんなにおいしい食べ物でも食べ過ぎれば、胃腸をそこない、病気をおこすことになる。美味、珍味の食べ物でも腹八、九分でやめなさい」と書かれています。益軒は、1682年（天和2年）に養生訓に先駆けて「頤生輯要（いせいしゅうよう）」を著し、その中で「三楽」を紹介しています。まず「人として正しい道を歩き、善を楽しむ」、次に「病なく快く楽しむ」、最後に「長命で人生を長く楽しむ」。この三楽は、富や名誉よりも優れたものであると述べています。私は、益軒から学ぶことは、単に「〇〇という養生をきなさい」ということではなく、「物質的なものよりもこころが大らかで豊かであること、そういった生き方」を病人さんとどう育むか、と受けとめています。



【随証治療の意味】

西洋医学のカンファレンスでは、教授を中心に、複数の教室の先生方で症例を丁寧に考察（特に主病名と鑑別診断）し、時間をかけて診断を決定していきます。このスタイルに慣れた私は、漢方診療の場での処方決定へのプロセスがどうもしっくりきませんでした。病人さん・患者さんを診察して、証に基づいて方剤を決定する、初診の方でもせいぜい2~30分程度、脈を診て、舌を診て、お腹を診て、それだけ？・・・当時実績のある先生方のご講義（実習）も多々受けましたが、なんでそこまでわかるの？が実感でした。師はよう言っていました。「病人さんのことをわかってるか？」い

証

- + 西洋医学：病の本態、原因より病名の決定
Diagnose
- + 漢方医学：どんな治療を施すべき確証があるか？
Beurteilen

→ 漢方薬を処方する方針 *Pattern*

証 傷寒論をひも解いてみます

+ 随証治療の根拠 「太陽病三日、已に發汗し、若しくは吐し、若しくは下し、若しくは温針し、仍ほ解せざる者は、此を壞病と為す。桂枝、之を與ふべからざる也。其脈証を觀て、何れの逆を犯せるかを知り、証に隨ひて之を治す。桂枝、本は解肌と為す、若し其人脈浮緊にて、發熱、汗出でざる者、之を與ふべからざる也。常に須らく此を識り、令誤らしむること勿かるべき也。（傷寒論・太陽病編）」

+ 証とは、身体内における病變の、外に現れたる徴候で、之によって病の本態を証明し、或は之を薬方に質して立証するの謂である。（奥田謙蔵）

『黄帝内経』



黄帝

昔の人は100歳になっても元気だったのに、なぜ今の人は50歳になるともうよぼよぼになるのか？

昔のほとんどの人は養生の道理をわきまえて、陰陽に応じて暮らしておりました。飲食には節度があり、労働と休息にも規律があつてみだりに動き回らなかった。だから、肉体と精神はとても健やかで盛んであつて、生きるべくまで生きて100歳を過ぎてから世を去つたのです。



岐伯

出典：日本漢方医学教育協議会編「基本がわかる漢方医学講義」（株式会社羊土社）

つもこれ・・・その中でここに残った教えがありました。「漢方に誤診はあっても誤治はない。」傷寒論に向きあう中「太陽病三日、已に發汗し、若しくは吐し、若しくは下し、若しくは温針し、仍ほ解せざる者は、此を壞病と為す。桂枝、之を與ふべからざる也。其脈証を觀て、何れの逆を犯せるかを知り、証に隨ひて之を治す。」私はこの「何れの逆を犯せる」を誤診と考え、その度に随証治療を繰り返す行いで正しい治療に導くことができる、と理解しました。漢方医学では方剤を決定して「お大事に」の瞬間から新たな病人さんとしての診療が始まるわけです。つまり、随証治療の本質は〇〇日後にお越し下さいなんですね。病人さんの治療では、この前はこの方剤がとても良く効いたから今度も・・・とは限りません。暑さ寒さといった大自然の変化、ご家庭や職場の状況も方剤決定に関わる因子になります。その中で頼りになるのは、その日その日の病人さんのありようを考える習慣です。

【まとめ】

私は、特定の漢方薬がHbA1cの値を下げるダイレクトな効果があるとは考えていません。まず西洋医学的治療が前提です。しかし、漢方の考え方を活かして糖尿病の病人さんに向きあうことは、治療効果を高める上での有効な手段と考えています。随証治療の考えと日常診療の場での「病人さんのところが豊かかどうか」の受けとめは、糖尿病に漢方を活かす二本柱です。

【外来担当医一覧 2024年4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)	

号外です

ミタクリの対応は、2024年4月からどう変わるの？

ミタクリに来院される皆さん、クリニックの現在の対応について、ご理解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、まずお電話（072-260-1601）でご相談ください。**すぐに来ていただくか、時間をずらしていただくかを、その時点でご案内します。これまでは、コロナはじめ感染症の疑いのある方の場合、予約診療の方と時間・場所を分けて診察していましたが、柔軟に対応いたします。
- ③ **待ち時間の短縮に、引き続き尽力しています。**私たちにお聞きになりたいことは、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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。詳細は、どうぞおたずねください。なお、**電話のオンライン診療は終了しました。**