

如月を迎えました。一年で一番気温が低くなる季節です。「寒くて、つらくて」ですが、春になって活躍できるためのエネルギーが備わるための「必要条件」ですよ。冬来たりなば、春遠からじ・・・



年末年始、インフルエンザが猛威を振るい寝込まれた方も多かったんじゃないかと思います。通常の医療機関（ミタクリも含め）はお休みでしたので、患者さんが休日急病診療所に殺到され、たいへんな思いをされた方も多かったでしょう。もっとも、その勢いも1月20日過ぎにはおさまり、花粉の季節がやって来ました。さて、今年の節分は2月2日でしたね。「え？3日じゃなかったん？」3日は立春です。最後に、コロナ感染症の勢いは相変わらずです。手洗い、うがいを基本に、夜は出来るだけ早く休むことをしっかり継続していきましょう。

### 【ニュース】

#### ① 診療日の変更

今月の診療日の変更はありません

尚2月8日（土曜日）診療時間は11:30迄です。

#### ② コロナワクチン予防接種について

1月31日をもちまして、堺市在住65歳以上の方への助成期間は終了しました。



#### 張栻（しよ） 立春偶成

1133年-1180年 中国南宋の儒学者・政治家 七言絶句  
立春になると 草木が萌えだし 水面の水もさざ波を立てる 心躍る春の喜びを歌った佳編です

律回（めぐ）り歳晚（く）れて

氷霜（ひょうそう）少なし

春 人間（じんかん）に到らば 草木知る

便（すなわ）ち覚（おぼ）ゆ

眼前に生意（せい）満つるを

東風 水を吹き 緑 参差（しんし）たり

「中国名詩集 井波律子 岩波書店」

### 【ミタクリ漢方 春の食生活】



春のお菓子に草餅（もち）があります。ヨモギが代表ですが、ハハコグサも使われます。草餅は、緑黄色野菜不足からくるビタミンB2欠乏症に有効で、非常に役に立ちます。かつて、東北津軽地方にみられた地方病、シビ・ガッチャキ症（口角炎や光がことのほか眩しく感じ、涙が止まらない症状）も、結局は

ビタミンB2複合体欠乏症ということがわかりました。

わが国は、野山に野草が豊富に生える国です。春は根セリ、フキノトウをはじめ、野ビル、ゼンマイ、イタドリ、ワラビ、ツクシ、タケノコなど、いずれも植物の新芽でおいしいものです。春は、私たちの身体は外界の気温変化に対応が難しく、少し刺激を与える必要があります。そういった意味でも、これらの新芽は有効です。かつては、これら野草、山菜を採って、田植料理を豊かにし、きつい農作業に立ち向かうエネルギーを養っていました。こうした新芽は成長が早いだけに、成分的には高マグネシウム、低カルシウムです。

日本の土壌、水質からみますと、ここで採れる食材はカルシウムが少ないといえます。したがって、カルシウム不足を補うために、海藻（昆布、ヒジキ、ワカメ）や小魚、ゴマを多用する料理法が伝えられています。タケノコも、煮物にはワカメを入れてカルシウム不足にならないように考えられています。



カルシウムは私たちの身体の細胞が活動し、生きてゆくための欠かせないものです。筋肉の収縮や神経機能の興奮性に関与します。カルシウムが豊富なら落ちついた生活が営めます。逆に不足すると、肩こりをはじめ、そこここの筋肉痛を訴えたり、ちょっとしたことで腹がたちます。

春の食物としては、こうした新芽と共に、アサリ、ハマグリなどの貝類、海藻、白魚、桜鯛などの蛋白質を十分に摂る必要があります。また、ビタミンDはカルシウムとリン酸の利用率を高め、腸管からのカルシウムの吸収を促進します。レバーや魚類をとることと同時に、手のひらを太陽に向けて日光浴をしましょう。妊娠されている方や子どもさんは、特にカルシウム不足にならない様気をつけましょう。最後に、甘みいっぱい食品を控える事は大前提ですよ。

#### 【こんにちは！フットケア外来です】 看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子

空気の乾燥する季節です。暖房器具の使用などにより、皮膚の乾燥が気になっていませんか。足のうら、特に踵がガサガサ、ひび割れていませんか。踵が乾燥しやすいのは、足の裏に皮脂腺がなく汗腺が多いためです。皮脂腺が少ないと水分を保持するための皮脂が分泌されません。汗の成分は蒸発しやすい性質があり、皮膚の乾燥を促すのも理由の一つとなります。



・踵のガサガサを予防、改善する方法は・・・

- ① 保湿クリームを塗る → 朝起きたとき靴下をはく前や入浴後に保湿クリームをマッサージするように塗っていきましょう。乾燥がひどい時は保湿クリームを塗った後、ラップを巻いて靴下をはくのも良いでしょう。
- ② 角質ケアをする → 踵の皮膚が厚い場合は、古い角質を除去する必要があります。入浴や足浴後の皮膚が柔らかいときに足専用のヤスリやスクラブなどがお勧めです。角質ケア後は必ず保湿クリームで乾燥を防ぎましょう。気になる方は、フットケア外来で相談してくださいね。
- ③ 踵に刺激を与えないようにする → 踵に刺激を与えると、皮膚を守るために角質が厚くなります。ご自身の足の形に合った靴を履くことや適正な姿勢、歩き方を心がけましょう。
- ④ 足を清潔に保つ → 足を洗う際には足をよく温め、ゴシゴシ洗わず、丁寧に洗いましょう。指の間や爪の周りも洗いましょう。

【欣子先生の診察室だより ～風の民 『帰ろう』～】



大晦日の紅白で出会って以来、すっかり藤井風の「風の民」になっています。2020年の最初のアルバムを購入しましたが、なんとなんと、どの曲も今と全く同じスピリチュアルで人類愛や地球愛の世界が広がっています。22歳の時ですよ！恋愛の歌詞のようでも you はハイヤーセルフであったり神様であったり。どんな思想的バックボーンがあるのか分か

かりませんが、特定の宗教ではなく普遍的な「愛」がずっとテーマになっています。見かけのカッコよさと曲の良さで今時の若者扱いしていた自分を恥じます。

皆さんにもご紹介したいのが『帰ろう』と言う曲。長いので2番からの一部抜粋です。

.....

わたしのいない世界を 上から眺めていても 何一つ変わらず回るから 少し背中が軽くなった

それじゃ それじゃ またね 国道沿い前で別れ 続く町の喧騒 後目に一人行く ください ください ばっかで 何もあげられなかったね 生きてきた意味なんか 分からないまま

ああ 全て与えて帰ろう ああ 何も持たずに帰ろう 与えられるものこそ 与えられたもの ありがとうって胸をはろう 待ってるからさ、もう帰ろう 幸せ絶えぬ場所、帰ろう 去り際の時に 何が持っていけるの 一つ一つ 荷物 手放そう 憎み合いの果てに何が生まれるの わたし、わたしが先に 忘れよう

ああ今日からどう生きてこう

.....

(どこに帰るのか。これは「あの世」でしょう。帰るという言葉を使っているの、あの世から来て(うまれて)あの世に帰るという思想でしょう)

私の超訳：この世を去る時にはどんな大事な物も何も持っていけない。一つ一つ手放そう。憎み合いがあっても何も生まれない、私が先に忘れるよ。私がいなくてもこの世界はちゃんと回るし、あの世は幸せ絶えない場所だからさ、その時が来たらあの世に帰ろう。だから今日からどう生きていこうか考えよう・・(知らんけど(笑))

どうですか？死生観そのものです。今日からどう生きるか。終活してエンディングノートを書こう、みたいな現実的なことではなく、「今」をどう周りの人に(愛を)与えながら生きるか、です。一番「ほんまやな」と思ったのは「与えられるものこそ与えられたもの」の一文です。私でいうと、皆さんに「与えられる」治療だとか安心感だとか。それはもちろん一生懸命勉強して医者という立場になったからなのですが、きっかけになった弟の大やけど、勉強できるように誰も邪魔しなかった環境、母が内職をして出してくれた学費、交通事故や病気にならないように守ってくれた神様？とかももっとも・・それは「与えられたもの」なんです。皆その事を本当に忘れがちで、自分が頑張ったから・自分が稼いだから・自分が自分が・・だから偉そうにしたり、人に優しくなれなかったり。元は与えられたものなんだから人にもっともっと与えて優しくしようよ。20代の藤井風に毎日諭されています。私の予想では、彼は20年後ノーベル平和賞！ぜひ歌詞を見ながら聴いてもらいたいです。

# ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応 2025年版

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、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。
- 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。

## 【外来担当医一覧 2025年2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)	