

寒さが厳しい 2 月でしたね。列島各地より「観測史上最も多い積雪」の報が相次ぎました。比較的穏やかな関西でも北部を中心に降雪のニュースが続きましたね。しかし、一転 3 月に入ると九州では真夏日・・・なかなか対応が難しい毎日です。



1～2 月は雪の被害のニュースが毎日のように報じられていました。関西では、少しの積雪でも大きく取り上げられますが、何よりも重労働は「屋根の雪下ろし」です。まさに命を守る労働です。例えば、100 平方メートルの屋根に 10cm の雪が積もると、その重さはなんと約 1.5 トン！ここまでの積雪量ではありませんでしたが、私も学生時代（鳥取）、この季節は同じ下宿の先輩後輩と母屋と下宿の雪下ろし・・・足元は滑るし、雪は重く腰は痛い。当時 20 代前半の私たちでもきつかったです。

【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

② 「社会保障費の財源確保」を考える

国会で新年度の予算が取り上げられる時期となり「国はお金がないから社会保障費を何とか捻出しないといけない」観点での議論が行われてます。ちょっと待った！！これ以上、国民の負担を強いる高額医療費引き上げや健康保険適応除外などの議論の前にやることあると違う？



大相撲春場所 荒汐部屋

大相撲春場所が3月9日～23日まで開催されますが、我々が荒汐部屋も大鳥大社を宿舍とし、毎日若隆景、若元春を中心に朝稽古に励んでおられます。是非決まりを守って見学にお越し下さい！

令和7年大相撲春場所
 荒汐部屋 大鳥大社寄宮について
 お問い合わせ

令和6年「大相撲春場所」開催にあたり、荒汐部屋が寄宮に寄附致します。三度目の寄附となる今年は、荒汐部屋の「ふれあい」をテーマにした行事を開催し、地域の皆様をはじめ、お盆の皆様をお迎え致します。ついでには、各行事の安全開催と、楽しい一時をお過ごし戴き、大鳥大社境内において次の事項を要しております。ご参加の皆様のご理解ご協力をお願い致します。

・稽古見学、その他行事へのお参りのご来社はご遠慮いただきます。

稽古見学について

稽古始めは2月26日(水)7:30への予定です。安否の休みの日となりますので、稽古見学にお越しの際は、必ず前日に荒汐部屋までご連絡ください。http://arashiohe.com/稽古見学案内にて予定をご確認の上お越し下さい。

※26日以降の稽古日は上記ホームページにてご確認下さい(稽古という性質上、実施の確約するものではありませんこと、ご了承ください)

稽古見学の注意事項

- ・お静かにお願いします
- ・稽古を観戦する際はフラッシュなど光を照らす行為はお控えください。
- ・稽古場での飲食はお控えください。
- ・稽古場は神社の境内です。盛り込む行為などしないようお願いいたします。

【ミタクリ漢方 OTC 類似薬って何なん？】



OTC とは、Over The Counter (カウンター越しの) の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたちに由来しています。医師の処方箋がなくても薬局などで購入できる、かつては「市販薬」「家庭薬」「大衆薬」と呼ばれることもあった身近なお薬です。(東京都薬剤師会) これに対して、OTC 類似薬の定義は今もって曖昧ですが、整理しますと OTC 医薬品と成分 (内容) が同一であり、かつ適応も同じでありながら、一般の方がドラッグストアなどで購入できる医薬品を指します。漢方薬に限ってお話をしますと、OTC 医薬品はエキス含有成分が 1 / 2 ~ 2 / 3 におさえられていました。これは、医師の判断なしに購入できるように安全性を重視した配合になっていました。ただ、最近、「満量処方」と銘打った OTC 製剤が販売されていることで話がややこしくなっていますが、OTC 薬と医療用との区別ははっきりしています。

葛根湯を例にとりますと、医療用の葛根湯の適応が「感冒、鼻かぜ、熱性疾患の初期、炎症性疾患 (結膜炎、角膜炎、中耳炎、扁桃腺炎、乳腺炎、リンパ腺炎)、肩こり、上半身の神経痛、じんましん」であるのに対し、OTC の葛根湯は「感冒の初期 (汗をかいていないもの)、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み」が適応となっており、「類似」してはいますが、同一の適応とはいえません。さらに、「医師の処方箋」イコール「医師の判断」ですので、「効果を最大限に活かすには、葛根湯をどのような場面で、どう服用するか？」の指示を医師から受けて初めて葛根湯を有効に活かすことができるわけです。

葛根湯を例にとりますと、医療用の葛根湯の適応が「感冒、鼻かぜ、熱性疾患の初期、炎症性疾患 (結膜炎、角膜炎、中耳炎、扁桃腺炎、乳腺炎、リンパ腺炎)、肩こり、上半身の神経痛、じんましん」であるのに対し、OTC の葛根湯は「感冒の初期 (汗をかいていないもの)、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み」が適応となっており、「類似」してはいますが、同一の適応とはいえません。さらに、「医師の処方箋」イコール「医師の判断」ですので、「効果を最大限に活かすには、葛根湯をどのような場面で、どう服用するか？」の指示を医師から受けて初めて葛根湯を有効に活かすことができるわけです。

先の2025年1月27日に行われた衆議院の代表質問における日本維新の会・前原誠司議員のご質問「医療費削減の観点から、OTC（一般用医薬品）と類似する医療用医薬品を保険適応から除外すべき」に対する日本東洋医学会としての姿勢は、「OTC 医薬品」と「医療用医薬品」の区別を学会の先生方がまず正確に認識すること、いかに「**医師の判断**」が漢方薬を最大限有効に活かす上で重要かという理解がカギであることを2月23日の理事会でも私たちの責任と共に確認しました。

「先生、漢方薬が健康保険から外れるの？」1月27日以降、多くの方々から診察室でもご質問をいただいておりますが、私たちは冷静に、かつ問題のありどころを見据えて進んでいきたいと考えています。そして、その時！が来れば、皆さんにご署名をお願いしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

【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

今回は「爪」について書いていきたいと思います。「爪」はカルシウムで出来ていると思いませんか。爪に含まれているカルシウムはわずか0.1%程です。爪は第2の皮膚と呼ばれ、皮膚と同じタンパク質・ビタミン・ミネラルが主成分です。手や足の爪は、ケラチンと呼ばれるタンパク質の層で出来ています。健康な爪は、なめらかで強くにごりがない色をしています。



爪を強くするために必要な栄養素として、以下のものがあげられます。

- ・**タンパク質**：動物性タンパク質は、爪に弾力をもたらし、植物性タンパク質は、爪を丈夫にすると言われてしています。（肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆など）
- ・**ビタミンA**：抗酸化作用。薄い爪を硬く丈夫にします。（レバー・うなぎ・黄色野菜など）
- ・**ビタミンB2**：細胞の再生や成長を促進し、新陳代謝を活発にします。（緑黄色野菜；人参、ほうれん草、アスパラガス果物；リンゴ、パパイアなど）
- ・**ビタミンC**：ささくれ予防、肌にハリを与えシミ、シワの予防（柑橘類；レモン、オレンジ、ピーマン、トマトなど）
- ・**カルシウム**：健康な歯、骨、爪を形成するために必須の栄養素。プラスビタミンDと一緒に
- ・**亜鉛**：抗酸化作用、細胞を活性化させる働き。皮膚や爪の新陳代謝を活発にする。（牡蠣・卵・カボチャなど）

皆さん、ちょっとだけ爪を意識して、食生活を見直してみませんか。

【欣子先生の診察室だより ～何のために戦おうとも動機は愛がいい～】

27年8月以降の高額療養費制度 (70歳未満、月額、世帯単位)	
年収	限度額（カッコ内は引き上げ率%）
1650万円～	約44.4万円（76）
1410万～1650万円	約36万円（43）
1160万～1410万円	約29万円（15）
1040万～1160万円	約25.2万円（51）
950万～1040万円	約22万円（32）
770万～950万円	約18.8万円（13）
650万～770万円	約13.8万円（73）
510万～650万円	約11.3万円（42）
370万～510万円	約8.8万円（10）
260万～370万円	7万9200円（38）
200万～260万円	6万9900円（21）
～200万円	6万600円（5）
住民税非課税	3万6300円（3）

今年の宇陀はとても寒く、春の来るのが待ち遠しかったのですがやっと踏のとうが顔を出しました！これから一気に春めいてきます。3月には薬草で草木染めとダーニングのイベント、4月には山菜摘みと天ぷらイベントを予定していますので春を感じにお越しください。

藤井風に心洗われていた1・2月でしたが、裏で皆さんに影響ありそうな怪しげな動きが立て続けに起こっています。

まずは薬がない問題。本当に調剤薬局に薬が足りません。なので薬を処方箋に書いても、薬局から「今在庫がありません、〇〇や△△に変えませんか？」と問い合わせが

入ります。それだけではありません。注射薬も足りなくなってきました。クリニックで影響があるのは例えばプレドニン注射薬、とても大事な薬で喘息発作の時にすぐに点滴に入れて使うものです。病院では麻酔薬が足りないと聞いています。まるで後進国です。（先進国から脱落して後進国！）

もう一つ、政府は高額医療費の限度額の引き上げを決めました。高額医療費制度というのは、例えば癌になって、手術や抗がん剤を使用して医療費が高額になった場合に患者負担が大きくなるように、年収等に応じて自己負担額に上限を設けている（これ以上は払わなくてもいいよという）制度です。政府はこの上限額を引き上げるといいます。今回の限度額の引き上げは、現在子育て・仕事現役世代に負担が重くのしかかる設定になっており、何を考えているのかと憤りを感じます。現役世代がひとたび癌になったとすると、治療のための通院で仕事を休まざるを得なくなり、収入が減りその上医療費の上限が上がるので、このままでは治療を諦めようという人が増えるでしょう。国会答弁で総理は「オブジーボ」「キムリア」という抗がん剤を名指しであげて、高額な薬剤が財政を圧迫していることを説明しました。「オブジーボ」は日本人のノーベル賞受賞者の研究により開発された日本発の新しい機序の抗がん剤で、身の回りでも今まで諦めざるを得なかった命を救ってきた実感がありますし、ましてや「キムリア」は「25歳以下の白血病の患者」という私の娘世代の若い命を救ってきたのです。もちろん高価な薬なので適応に制限をつけるのであれば理解はできますがいきなり「命」より「金」かと驚きます。

癌に限らず、関節リウマチ、眼科の治療でも治療効果が高いけど高価な薬が増えていて、今ですら諦めている人が多いのにです。今回の高額医療費限度額の引き上げ効果は2500億円程度と言われています。高齢化で社会保障費の財源確保で国が持たないからというのが理由らしいですが、アベノマスクは500億！大阪万博の関連費用13兆円！アメリカにいった総理が対米投資150兆円を約束！というニュースを聞いたらじゃあ、その財源はなんなの？と思ってしまいますよね。X（旧ツイッター）では現役世代を直撃する今回の高額療養費引き上げの「代わり」に、高齢者の湿布薬や風邪薬を保険から外せだの、延命治療代を自費にせよだのコメントが上がっていますが、これは現役世代VS高齢者の対立を煽っているだけで国の思うツボです。あくまで増大する社会保障費を抑制しないといけないという前提に立っているためです。他国へは簡単にバラマキしてくるけど財源のことは言わず、国民からはとことんむしりとる・・・どちらを向いて仕事をしているんでしょう？”何のために戦おうとも動機は愛がいい”「きらり」藤井風・・・はい！その通りです！皆さんへの愛があるので今回は政府の対応を許しません。皆さんもネットで反対署名ができますので是非！

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)	