



電話 072-260-1601 FAX072-260-1603

梅雨に入ろうとするところから、多くの方が頭痛、めまいに悩まされるようになります。天候は、「温度」と「湿度」と「気圧」の三要素で構成されています。特に、気圧と湿度はヒトの身体に大きな影響を及ぼし、そのセンサーは内耳（ないじ）にあると考えられています。「先生、何となくしんどくて・・・」でもそのことを話しても誰にもわかってもらえない・・・どうぞ、私たちにご相談ください。この病態は「水毒（すいどく）」なせるワザ、漢方の出番です。「こなぐすり苦手なんです」「子どもが漢薬飲めますか？」ご安心ください。診察室でゆっくりお話ししましょう。



康保険適応下での漢方薬の役割と貢献」について、多くの国会議員の先生方に説明をし続けてまいりました。特に「日本の誇る漢方を推進する議員連盟総会」会長の田村憲久先生との面談では、漢方医療に対する温かいお気持ちと励ましのお言葉をいただき、私たちは前向きに取り組む姿勢ができました。「保険外し」を取引きの手段（政局と言います）とされる方々も残念ながらおられますが、どなたが心底漢方を理解してくださっているのがよくわかる日々でした。6月2日に発行された日刊薬業には、この問題を議論する「自民・公明・維新の三党協議」が事実上撤回となったことが報じられています。短期の目標としては、私たちの主張がひとまずご理解いただけた結果となったわけですが、私たちの本当の目標は「このような提案が今後二度と上がってこないようにしないといけない！」です。後輩の先生方に、この苦勞を味わわせたくありません。私が最初に「漢方薬の保険外し」案に接したのは大学を卒業したばかりの1983年でした。吉村厚生次官（当時）によって「健胃消化剤、総合感冒剤、パップ剤、漢方製剤の薬価削除」が提案されました。その後何度となく議題となり、その都度私たちは必死になって抵抗し続けてきました。ただ、日常診療をしながらでは、自ずと限界があります。しかし、今回「なぜこのような提案がでてくるのか？」のヒントをつかむことができました。私たち日本東洋医学会は、日本臨床漢方医会、日本漢方生薬製剤協会と緊密にタッグを組み、患者さん・病人さんのために精一杯がんばっていきたいと思っています。そして、二度とこのような提案がなされないように、制度改革にも働きかけていきます。

【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

気温が夏になり、裸足になる機会も増えてきました。皆さんご自身の足の観察が出来ていますか。特に糖尿病の方は足のトラブルが起きやすいので、注意が必要です。**来月 7 月**は糖尿病の患者さんを対象に「足チェック」行わせていただきます。

足について気になることがありましたら、看護師、医師にご相談下さい。

☒ check

足のチェックポイント

☐ 乾燥してひび割れていないか



☐ 冷えていないか



☐ 水虫はないか



☐ 傷や腫れはないか



☐ 皮膚が赤黒くないか



☐ 足の形に変化はないか



☐ ウオノメやタコができていないか



【欣子先生の診察室だより ～ムスタン紀行：ビスターリ、ビスターリ（ゆっくり、ゆっくり）～】



「先生、おかえり！」久しぶりの診察室での会話です。みなさんミタクリ通信を読んでくれているんですね。長いお留守にご理解ありがとうございます。パワーアップして帰ってきたので皆様にもお返ししたいと思います。

今回私が行ってきたネパール・ムスタン地域は 2008 年まで 600 年続いた「ムスタン王国」であり、1992 年まで外国人が入れない場所でしたので、ネパールに併合された今でも入境許可と入境のための費用が必要、2人以上でガイドや運転手をつけて同行動しないといけないなど制限がいくつかあり、自由には旅行できない場所になります。ネパールの首都カトマンズからポカラ、ポカラからジョムソン、と飛行機を乗り継ぐ必要があるのですが、ヒマラヤのアンナプルナやダウラギリという高山の間を飛びますので風が強いとすぐに欠航になるリスクもあり、またムスタン最北のローマントンという町は標高 3800m と富士山より高い場所なので高山病が起こりうることもあり、徐々に高度を上げていかないといけないという意味でも余裕を持った日程になりました。

カトマンズでは入境手続きのため 1 泊、ポカラでは朝一番の飛行機に乗るために 1 泊と、「フリー」と言われましても何もない日々に戸惑いました。今までは「仕事」「家事」「草刈り」など何もない日々などなかったもので、いかに自分が忙しさに毒されているかを知ることになります。

そんな中、ローマントンでお会いするはずだったアムチ（チベット医）がポカラにいることがわかり（そうなんです、ローマントンは冬寒いので、多くの人が暖かいポカラに 2 拠点居住されているようです）、時間もあったのでポカラで面会することになりました。田舎のローマントンと都会のポカラではみる疾患は違うのかどうか聞いてみましたが、田舎では関節痛や咳などの感

染症が多いが都会では心を病む人が多いとのこと。人が多すぎると頭と心が忙しくなりすぎるせいで風（ルン）の病に侵される、食やどんな人と住んでいるかといった環境、生活習慣に対するアドバイス、そして瞑想、最後に薬と。いくら薬を飲んでも前者をちゃんとやらないと効かないよと。でも指導するのも実行するのもなかなか難しいですよと聞くとアムチは「ビスターリ・ビスターリ（ゆっくり・ゆっくり）」と答えられました。

もう一回同じ言葉を聞いた場面があります。

ローマントン郊外の洞窟調査に今回同行させてもらったのですが、その洞窟に行くには一時間半の山道を登っていかなくてはなりません。時計は高度 4000m をさし、酸素濃度は SpO2 80% を切っています。クリニックでそんな酸素濃度ならすぐ救急車を呼ぶところですが、息苦しくても高山病の兆候がなければ進むしかありません。洞窟の鍵を持っている村のお爺さん（に見えるけど 70 歳台）が同行してくれて一緒に山道を行くんですけど、私たちはフル装備でストックまで持って登山靴で上がる場所をお爺さんはやすやすと普通の靴で上がっていきます。はあはあ言いながらついていく私に「ビスターリ・ビスターリ（ゆっくり・ゆっくり）」と言いながら、早いんですよ！どんどん引き離されていきます。途中、「もうすぐ僕はここに運ばれますけどね」と指し示したのは鳥葬場。ローマントン周辺 4000m ぐらいになると木がほとんどなく火葬にはできないのでその辺りでは今でも鳥葬がされているそうです。鳥葬は字の如く遺体を肉食の鳥に食べてもらうのですが、輪廻転生を願い「死後も自然の一部となり生きとし生けるものを支える」というチベットの考え方からすると自然な方法ですね。

「忙しい」という漢字は「心を亡くす」と書きます。ネパールの緩やかな時間の流れとともに大事なことに気づかせてもらった日々でした。

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、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。

【外来担当医一覧 2025年6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)	