

2026 年 飛躍の午年です。一年の計は元旦にあり、と昔から言われていますが、お正月のご挨拶ではどんな抱負を話しましたか。「そんなん面倒くさいよ…」とおっしゃらず、一年に一度くらいは家族で襟を正して語り合いませんか？



金剛山の初日の出（雲がかかってました）

丙午（ひのえうま）とは、十干（じゅっかん、じっかん）*1 の「丙（ひのえ）」と十二支の「午（うま）」が合わさった干支（えと）で、60 年に一度巡ってきます。「火」の質を二つ持つ強いエネルギーの持ち主をあらわし「丙午生まれの女性は気性が荒く、夫の命を縮める」といわれていました（あくまでも迷信です）。前回の「丙午」は 1966 年（昭和 41 年）、この年はなんと出生数が約 25% も減りました。迷信とはいうものの、2026 年（令和 8 年）も 60 年ぶりの丙午にあたり、ただでさえ減少傾向にある出生数への影響が懸念され、政府も対策を検討しているとのこと。

*1 甲（きのえ）、乙（きのと）、丙（ひのえ）、丁（ひのと）、戊（つちのえ）、己（つちのと）、庚（かのえ）、辛（かのと）、壬（みずのえ）、癸（みずのと）

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の変更はありません。来月は・・・

2 月 17 日（火曜日）～21 日（土曜日） 三谷休診

② インフル・コロナワクチン予防接種のお知らせ（最終）

2025 年度の接種方針（2026 年 1 月末日まで）

*堺市在住の 65 歳以上の方 1,500 円

*堺市在住の 64 歳以下の方・他市の方 3,500 円

その他の接種条件は、窓口にお問い合わせください。

*なお、コロナの予防接種は 1 回接種です。堺市在住 65 歳以上の方は、8,000 円です。

③ 新年を祝う歌（万葉集・古今和歌集）

新（あらた）しき 年の初めに 思ふどち

い群れて居（を）れば 嬉しくもあるか

（万葉集巻第十九 道祖王（ふなどのおう））

（意訳）新年に気の合う友人と過ごす事は何て楽しいものなんだろう 素直な心境を詠んでますね。

ねぎごとを さのみ聞きけむ 社（やしろ）こそ

はてはなげきの 森となるらめ

（古今和歌集巻第十九 雑詠）

（意訳）こんなに多くの人の願い事を聞いてたら、なげき（木）が集まって森になっちゃうよ！ ユーモアがありますね。

【ミタクリ歳時記 ～七草粥の知恵を知る～】



七草粥（天気予報 HP より）

皆さんは七草粥をご存じですね？正月の大事な行事のひとつですが、実際は旧暦の正月 7 日ですから、現在の暦では 2 月上旬にあたります。どう考えても、この 7 日に七草の材料を揃えることは難しいですね。実は、古代中国の「人日（じんじつ）の節句」の風習と日本の「若菜摘み」の習慣が融合して生まれたものです。中国には元日から六日までのそれぞれの日に、獣畜をあてはめて占う風習がありました。元日には鶏（とり）を、二日には狗（いぬ）を、三日には羊を、四日には猪（いのしし）を、五日には牛を、六日には馬をというように占っていき、それぞれの日に占いの対象となる獣畜を大切に扱いました。そして新年七日目は、人を占う日にあて、この日は人を大切にする「人日（じんじつ）」という節句としていました。いずれにしても、無病息災や健康長寿を祈願する意味が込められています。

古代の七草がどんな植物だったのかは不明ですが、このように七草の植物名が明らかになったのは、室町時代の「河海抄」からです。俗歌として有名な「せり なづな ごぎょう はこべら 仏の座 すずな すずしろ これや七草」はさらに後世のものです。

食物の調理に、五味（酸・苦・甘・辛・塩）の調理が大切なことは古くから述べられ、これはげんだいにも通用する意見ですが、七草粥では是が見事に調和しています。せりは苦・酸、なづな（ぺんぺん草と言えぱわかりになる

でしょう)は甘、ごぎょう(ハハコグサ)は酸、はこべは酸・塩、仏の座(タビラコ)は辛・苦、すずな(カブ)は辛・甘・苦、すずしろ(ダイコン)は辛・苦・甘となっています。これに、玄米の甘が入ります。野草や野菜には塩分が少ないため、岩塩が加えられますね。こうして七草粥は万病を防ぐとして知られてきました。

春は新鮮でビタミンの多い野草や野菜を摂ることで血液が浄化され、細胞の代謝は亢進されます。腎への刺激で利尿を促進したり、皮膚への刺激で発汗を起こさせたりします。また腸管への刺激で排便・利胆を促すなど申し分なく理にかなった食事です。春の「七草」といっても、必ずしも七つに限ることではなく、地方によっては人参、ゴボウ、くりなどを入れますし、さらにセロリ、アスパラガス、レタスなどの洋野菜に水菜(みずな)やキャベツを加えても良いでしょう。私たちが健康に暮らすためには、古人の真意を理解したいものです。

【こんにちは！フットケア外来です(2026年1月)】

看護師・蔭西訓子(文責) 泉谷めぐみ

季節は「冬」、空気の乾燥する季節です。

「踵(かかと)」のガサガサはありませんか?「踵」の皮膚はひび割れていませんか?

ガサガサ踵の原因は「乾燥」といわれています。踵が乾燥しやすいのは皮脂腺が少ないからといわれています。乾燥を放置すると、歩行などで摩擦を受けた踵の皮膚の角質が厚くなり、ガサガサし、最終的にはひび割れて、歩行時の痛みが出現することもあります。

予防するには、日々の保湿ケアが重要です。保湿ケアの方法として……

1. お風呂上がりにしっかりクリームを塗りましょう



保湿クリームを塗るタイミングは**お風呂上がり 5分以内**が効果的です。お風呂上がりは水分が蒸発しやすく乾燥しやすいので、皮膚の潤いが逃げないようにしっかりとクリームを塗りましょう。

2. 時間に余裕があるときは**足の保湿パック**もおすすめです。

保湿パックの方法は、足全体に化粧水やボディミストを塗った後、化粧水やボディミストをしみこませたコットンを踵や足の裏に貼りつけ10~15分くらい置きます。その後クリームを足全体に塗って潤いを閉じこめます。

3. クリームを塗った後に**靴下をはく**ことをお勧めします。



【OTC 類似薬の保険外し ～御礼のごあいさつ～】

明けておめでとうございます。

私は、昨年 6 月東京で開催された第 75 回日本東洋医学会学術総会をもちまして、日本東洋医学会会長職を退任いたしました。二年間、大変お世話になり、私を支えていただいた事に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

さて、昨年は「OTC 類似薬を健康保険から外す」という動きに日本東洋医学会の執行部役員(会長)として、日本臨床漢方医会(渡辺賢治先生)そして日漢協(日本漢方生薬製剤協会)とともに全力で取り組んで参りました。かつて、生薬原料委員会で逆ザヤとなっている生薬の薬価について厚生労働省に請願に伺った折「東洋医学会だけでなく、日漢協と歩みを一つにしてください」と言われたことが大きく頭に残っていました。様々な伝統医学の課題に対しては、常にこの三者が足並みを揃えるのが大切という認識をもち、漢方議連(日本の誇れる漢方を推進する議員連盟)の田村憲久会長のご指導を仰ぎました。1976 年(昭和 51 年)、漢方薬が広く健康保険適応になった当時は「漢方にはエビデンスがない」という指摘がありました。そういった指摘をバネに、以後半世紀にわたり学会が積み重ねてきたエビデンスの蓄積を副会長の東北大学・高山真先生がまとめられたファイル(私たちは高山ファイルと呼んでいました)を重要な資料として国会議員の先生方のところにご説明に上がらせていただきました。

現段階(昨年 12 月)では、OTC 類似薬についての議論は、除外から負担区分の見直しにシフトしています。RISFAX 医薬経済社 12 月 12 日号によりますと、厚生労働省は OTC 類似薬の給付見直しに向けて「健康保険法」を改正して保険外併用療養の「新類型」を創設する方針を固めた、とあります。医療費の削減に向けて薬剤費の給付を減らし、最終的には健康保険適応除外へともっていかこうとする案が複数出されています。幸い、漢方薬が健康保険適応から除外される危機はひとまず脱することができました。しかし、手を変え、品を変え、この手の動きには今後も神経をとがらせていく必要があります。

2026 年(令和 8 年)も、私は患者さん、病人さんに対し、心穏やかに漢方診療を行えるように全力を尽くしたいと思います。そのために、世の中の動きを読みながら、どのタイミングでこういったアクションを起こすべきか、をともに考えていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2006 年 1 月 1 日

日本東洋医学会 監事

三谷 和男

ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応 2026 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！ちょっとひと息ついていましたが、先月中旬よりコロナやインフルエンザの患者さんが外来や介護施設でも急激に増えています。

- 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 2026年1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)	