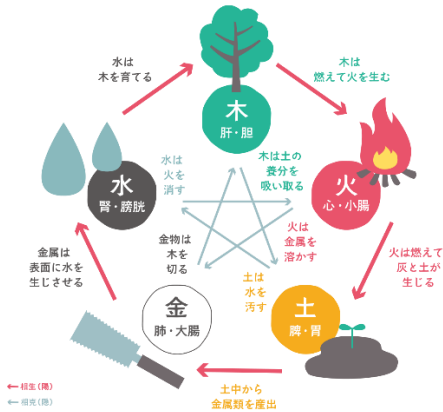


8月 世の中は再びコロナ禍に見舞われています(第十一波)。クリニックでも、先月中旬より臨戦態勢に入っています。「え?まだコロナ?」とおっしゃる方もおられますが、「まだまだコロナ!」です。



五臓の考えかた

三伏(さんぷく)とは、選日と呼ばれる暦注の一つで、陰陽五行説に基づく考え方・言葉です。一般的には、夏至後の第三の庚(かのえ)の日を初伏、第四の庚の日を中伏、立秋後の最初の庚の日を末伏といい、この三つの総称です。五行の考え方では、夏は「火」に、秋は「金」に相当するところから、夏至～立秋にかけては、秋の「金」の力が盛り上がりようとしても、夏の「火」の力におさえられていて、庚日はその抑えられている状態が特に著しいと考えられるので三伏日とします。古来より、この日は種まきには特に悪いといわれています。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月は休診の予定はありません。

② 「偽陰性」に注意しましょう

コロナ感染症が再び猛威を振るい始めています。クリニックにも検査希望の方が激増しています。しかしウイルス量が少ないと結果は陰性になります。まずお電話で症状と臨床経過をお伝え下さい。陽性と判断し、「お薬」をお出しできます。「偽陰性」と判断されると感染を広げます。最低5日間の養生で、感染拡大を防ぎましょう。

③ 川柳コーナー

寄る年に 諸々の記憶 薄らぐも

八月六日は 未だ鮮明 (Fさん)

(Fさんは旧制中学四年生の時広島で被爆されました。あの時の惨状は79年経ってもFさんの脳裏には鮮明に残って居り、一生消えることはないでしょう)

全身の 皮膚剥がれて 垂れ下がる

被爆少女の立つ 夏の雲 (妙子さん)

私たちも、バトンを受け継いで、後世に語り継いでいきたいと思ひます。

【ミタクリ健康手帳 海水浴】



8月はお盆のころまでは海水浴の季節です。古くは、潮湯治(しおとうじ)として身体を健康にするために海水に浸ることが推奨されてきました。この湯治という言葉は、日本で作られた言葉です。

海水浴では、海水の温度、波動による刺激によって皮膚が冷やされ、血管が収縮します。一方では、全身運動ですから血管は拡張し、結果として体液

(血液やリンパ液)の循環が活発になります。一般に、海水浴のできる場所は空気がきれいなところで、工場の廃液や大気汚染とは無縁の地域(のはず)です。さらに海や空の青さ、太陽の光(熱線が強すぎますが・・・)、うつくしい景色が広がっていますから、その広ーい空間の中で、精神的にもゆったりとした気分になります。こういったことも含め、「海水浴は身体にいいよ」ということになるわけです。

水泳の前には十分な準備運動が必要!とか、足から徐々に海水に入り、急に強い刺激を受けないようにしよう!はよく知られています。しかし、それも大事ですが、なによりも気分がさわやか、であることがまず必要です。疲れ切って「もうあかん・・・」、あるいは精神が異常に興奮しすぎてカーツとなっているときは海水浴は控えましょう。ましてや、飲酒後などはもっての外です。一般に泳ぐ時間は、一回につき15分前後が適当で

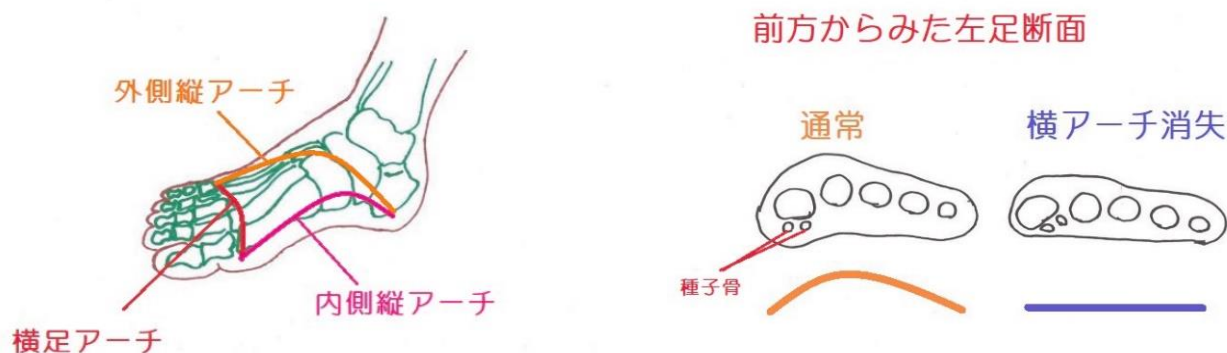
すね。海水浴の目的は、あくまでも皮膚に刺激を与えることで、長い時間海水につかっている必要はありません。また、水から上がってそのまま真夏の強い日差しを浴びている場面を見ることがあります。これでは「日焼け」じゃなく、「やけど」になってしまいますね。海から上がれば、真水のシャワーを浴びて皮膚をよく乾かしてから、日陰で静かに休息することが大切です。強い日光に照らされますと、2～3時間で「やけど」になります。皮膚の毛細血管が拡張して、重症になると小水泡ができます。「夏に日焼けをしておくで冬のかぜをひきにくい」とよく言われますが、これは気持ちのいい時間を山や海でのびのびと過ごすことをさす言葉で、無理に「やけど」を求める必要はありません。

暑熱を防ぐには太陽の光をよく反射し、吸熱量の少ない白地の衣服が良いのですが、白地は紫外線をよく通すことは知っておきましょう。海水浴では日陰が少ないので、必ず適当な衣服を身につけるようにしてください。せっかくの休暇です。せっかちにならず、ゆったりとした気分で過ごしましょう。

【こんにちは！フットケア外来です～8月号】 看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

「足の3点アーチ」 その3

横アーチは、足の甲にある親指の付け根と小指の付け根を結ぶドーム型のアーチです。足の指を支える重要な役割を果たします。人は通常、足を前方（指先側）からみると、真ん中がやや浮いた半円を描いたアーチになります。ただし足の前方に体重をかけていくと、その横アーチは消失し、足裏全体で身体を支えていきます。



歩行時には縦アーチと横アーチの働きによって体重のかかり方を分散させて、推進力に変えています。実は大人になってくるにつれて靴や歩き方、生活環境または遺伝によってこの「横アーチ」が消失してしまう人が少なくありません。

横アーチの役割は、他の二つのアーチと連動して、

- ①体重の分散とバランス
- ②衝撃吸収
- ③歩行(走行)推進力アップ

を行います。

【欣子先生の診察室だより <ついに始動！>】



6月から始まった生活習慣病の方への書類。目標体重〇〇kg、血圧〇〇/△△、HbA1c〇〇%・・・目標ってそれ？と思いながら仕方なく書き込んでいます。もちろん数値は沢山の研究結果から導き出され、この数値なら心筋梗塞を予防できる・糖尿病の合併症を予防できるなど大事なのですが、それだけではないでしょう？医療の本来の目標は、その人が送りたいと思う人生を見守り応援することだと思っています。一日でも長生き・長生きはしたくないけど最期まで元気で・病気は治さないでこのまま見守って欲しいなどなど、それぞれ思いは違います。そのためにクリニックでできることはもちろんですがクリニックでできないこともなにか提案できないかとずっと思っていました。

まずは、ひととのつながりがひとを元気にさせるとの臨床の実感から、みんなの応援室「ちぐさのもり」を開設しました。コロナ禍狭い空間が災いしていたん閉めざるをえなかったのですが、そこから第二ちぐさやポールウォーキングの会などに発展していった自主的にいまも活動してくれているのは本当にうれしいことです。

次は？ もう私も、元気でなにか新しいことをチャレンジできる最後の年齢層。やりたいことは決まっていた。学生の頃に熊本の竹熊宜孝先生から教わった、「医は食に学べ、食は農に学べ、農は自然に学べ」という言葉です。当時全国から医療系の学生が集う「医食農セミナー」というものに参加しましたが、肥溜めから天秤棒で肥を担いで有機肥料をつくる時間、鶏を鍼灸師が気絶させて首を落として羽をむしる・・・命をいただいていることを学ぶ時間など、いままで体験したことのない多くのヒントをいただきました。そこから30年。竹熊先生の教を、今の自分はまだ何もできないけれど、それをみんなと一緒に探す・実験する居場所は作れるかもしれないと思いコツコツ準備をしてきました。

それが奈良県宇陀市。推古天皇が初めて薬狩りをした場所です。山（なんと古墳！）付きの古民家を購入しました。昔、山買って薬草や薬木を植えます！とミタクリ通信で宣言しましたが、その通りになりましたよ（笑）山はこれから杉やヒノキの木を伐採してからの植樹作業ですが、庭は竹や雑草の手入れをしながら薬草や野菜を少しずつ植え始めています。建物は離れの一室を改装した場所だけがやっと使えるようになりました。オーガニックスペース“メグリバ”という名前。いろんなものが有機的に巡れば良いなと思って名付けました。10畳ちょっとの一室ですが、ウッドデッキがあるので染色や稲藁の手仕事や薬草の蒸留などもできます。牛小屋、おくどさん、五右衛門風呂のある母屋は手付かずですがこちらも手を入れていきます。ここに来て、ここでとれるものを食べ、その辺でとれる薬草を知り、農作業をし、田んぼの風に吹かれる・・・自然を通して癒しや気づきが得られる実験場所として四季折々のイベントを考えていきますね。まずは9月14日（土曜日）に友人の文化人類学者に「チベットの龍神信仰」について語ってもらう会を開催予定（定員20名）。水の病と関係が深い龍神。宇陀は龍神の里でもあり辰年なのでこけら落としにはぴったり？といいながらまだチラシもできてないんだけど（汗）なんとか間に合わせます！

ミタクリのコロナをはじめとする各種感染症への対応

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 2024年8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)	