

あけましておめでとうございます。昨年のお正月は、能登半島地震のニュースにこころ痛めていました。あたりまえの穏やかな新年がどれほど大切なことか・多くの方々が手を合わせておられる姿に感動。



御所より高取町を望む

「あけましておめでとうございます。旧年中はお世話になりました。ありがとうございます。本年もよろしくお願いたします。」いつもの新年のご挨拶が未来への希望に感じられました。今年の元旦は良い天気、うつくしい初日の出をみることができました。澄み切った、ピリッとした空気、いいですね。今年はこんなことをやってみよう！他者へのいたわり、旅行、はたまた英会話などなど、皆さんのお話を診察室で楽しみに待ってます。また、今年は昭和でいえばちょうど 100 年、つまり終戦から 80 年です。ノーベル平和賞を受けられた被団協の田中熙巳さん演説を力に、核兵器廃絶に向きあう決意を新たにしたいです。また阪神淡路地震から 30 年、防災への備えも怠らず、整えていきましょう。

### 【ニュース】

#### ① 診療日の変更

1月17日(金曜日) 三谷外来(夜診のみ) 休診

#### ② コロナワクチン予防接種について(再掲)

昨年から実施されているコロナワクチンの予防接種、私たちはm-RNA タイプではなくオミクロン株 JN.1 系統の不活化ワクチンによる接種を選択しています。堺市在住の 65 歳以上の方の場合、1月末までは3,200 円で接種することができます。今まで接種後の発熱などで苦しまれる方が多く、不活化ワクチンを選択しました。よろしくお願いたします。



#### 白居易 重ねて題す

清少納言の機転を利かせた答えに中宮定子が感心した逸話のもととなる七言律詩です

日高く眠りたれるも 猶お起くるに物憂し  
小閣(中二階)にふすまを重ねて 寒さをおそれず  
遺愛寺の鐘は 枕をそばだてて 聴き  
香炉峰の雪は 簾(みす)をかかげて看(み)る  
匡廬(きょうろ)は便(すなわ)ち 是名を逃れるの地  
司馬は なお老いを送るの官為り  
心泰(やす)く 身寧(やす)きは 是帰するところ  
故郷は 何ぞ独り長安にのみ 在らんや

### 【ミタクリ漢方 漢方治療のかんどころ】



医学にはその人の周囲の状況、つまり環境や労働のことなどを色々考えて治療方針を立てていきますが、常に「病人さん」と私たち医師がどう向きあっていくかが基本です。その中で多くの問題点が整理され、深められていきますが、新年を迎えたいま、冬の季節に最も多いかぜ症候群を取り上げてみましょう。寒気や発熱、ひっきりなしの鼻汁、ノドの痛み、咳、筋肉痛などかぜは、感冒と表現され、古来より原因がわからないとされてきましたが、現在ではウイルスということがわかってます。

ただ、問題は治療薬です。西洋医学医的には、ひとつひとつの症状に役立つお薬(対症療法ですね)を出すことになります。ウイルスですから抗生物質は役に立ちません。では、漢方治療はどういったことを目標にするのでしょうか。舌を診たり、脈を診たり、お腹の診察をしながら、私たちは「この人の抵抗力はどうなの？」を考えていきます。本来、丈夫な方にお出しする薬と虚弱な方にお出しするお薬は違います。汗をしっかりと出すことで良くなっていかれる方は多いのですが、出させ過ぎると脱汗(だっかん)を起こし、かえって症状を悪くすること

もあります。こういった方には、少量の発汗に加え、尿量を増やすことがポイントになります。病名や自覚症状が同じでも、出されるお薬が違ってくるのは、病人さんの「治っていく方向性」の違いによるわけです。また、ある朝、寒気、発熱、汗が出ないことを主訴として来られた方が、普段着かスーツ姿（仕事に行くときの格好）かによって、治療の進め方は違います。治療薬は葛根湯（かっこんとう）で間違いはありませんが、普段着で来られた方には必ず葛根湯を熱湯に溶かし、1～2時間で発汗がみられるかどうかで治療効果を判定します。家で頻回に肌着を変えていただく必要がありますね。しかし無理してでもこれから仕事に行かないといけない方に、汗を出させるというやり方では、かえって症状をこじらしてしまう可能性があります。小柴胡湯（しょうさいことう）などのお薬を併用して、マイルドな発汗作用にし、3日くらいで治癒にもっていき方法を選択します。いずれにしても、安静にして十分な栄養や水分を補給することが何よりも大切です。

### 【こんにちは！フットケア外来です～1月号 看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

寒い季節ですね。カイロやこたつ、電気毛布、電気カーペットを使用している方も多いと思います。そこで注意したいのが「低温やけど」です。低温やけどとは、体温より少し高いくらいの熱を持つものに長時間当たり続ける事が原因です。普段私達が触って気持ちいいと感じる温度(40~50℃)でもやけどは起こります。通常のやけどは、皮膚の表面に熱が触れてしまうことで起こりますが、低温やけどは、皮膚の奥深くでじっくり進行していることが多いので、通常のやけどより治りにくいのが特徴です。皮膚の薄い高齢者の方、知覚や運動能力に麻痺がある方、糖尿病などで手足の循環が悪い方は注意が必要です。

【低温やけどの原因となりやすい暖房類】

これらの暖房機器を使ったままで、眠ってしまわないようにしましょう！



#### ・低温やけどの予防法

湯たんぽや電気あんか・・・就寝前に布団に入れ、布団を暖めるよう使用し、就寝時に布団から取り出しましょう。

使い捨てカイロ・・・直接皮膚に当たらないように使用しましょう。貼るタイプのカイロは、必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当てないようにして、貼ったまま眠らないようにしてください。

電気毛布・電気カーペット・・・一晩中、また一日中使用してしまうことで、低温やけどを起こす場合があります。就寝時や、長時間座るときは、温めたら電源を切りましょう。

## 【欣子先生の診察室だより ～藤井 風くんのこと～】



明けましておめでとうございます。日本でこんなにゆっくり過ごした年末年始は初めてでした。 沢山本を読み、Twitter をダラダラ見続け、猫ちゃんの動画に「いいね」して、ゴロゴロ昼寝をして過ごしました。年末年始のスポーツかお笑いのわちゃわちゃした馬鹿騒ぎぶりが大嫌いで、毎年どこかに逃げていたのですが今年は旅はなし。大晦日今年は何もすることがなかったので紅白を

避けつつ、吉田類の台湾飲み屋紀行やひろしのぼっちキャンプなど流し見しながら、チャンネルの都合で紅白歌合戦なるものをチラ見してしまっただけです。そこで見つけてしまいました・・・藤井風という人を・・・この人何者ですか？ウチの娘と変わらない年頃で・・・歌詞が「諸行無常」「慈悲」「悟り」なんです！

走り出した午後も重ね合う日々も避けがたく全て終わりが来る  
あの日のきらめきも淡いときめきもあれもこれもどこか置いてくる  
それで良かったとこれで良かったと健やかに笑い合える日まで

明けてゆく空も暮れてゆく空も僕らは超えてゆく ああ 変わりゆくものは仕方がないねと  
手を放す、軽くなる、満ちてゆく満ちてゆく

手にした瞬間に無くなる喜び そんなものばかり追いかけては  
無駄にしてた”愛”という言葉 今なら本当の意味が分かるのかな  
愛される為に愛するのは悲劇 カラカラな心にお恵みを

晴れてゆく空も荒れてゆく空も僕らは愛でてゆく 何もないけれど全て差し出すよ 手を放す、軽くなる、満ちてゆく  
開け放つ胸の光闇を照らし道を示すやがて生死を超えて繋がる 共に手を放す、軽くなる、満ちてゆく

晴れてゆく空も荒れてゆく空も僕らは愛でてゆく 何もないけれど全て差し出すよ 手を放す、軽くなる、満ちてゆく

「満ちてゆく」藤井風：紅白版を是非 YouTube で見てください。生中継と思えないカメラワークの素晴らしさとともに。最後にアナウンサーに「来年はどんな年にしたいですか？」と聞かれて「みんなが幸せになってくれたらそれが一番いいんで」みたいなことを言うなんて、利他の心の尊さが過ぎます。

何回も YouTube で見てたら、風くんが私の外来を受診する初夢を見ました（笑）これが本当になったら??医師には守秘義務がありますので皆さんには内緒ですよ！（笑）

# 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ひします！

- 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、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昨年（2024年）に終了しています。**

## 【外来担当医一覧 2025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)	