

10月を迎えました。鳳ではだんじりの準備に余念がありません。9月彼岸までは「暑い、暑い」と嘆いていた日々が嘘のようです。今月も気温は高いそうですが、「寒冷対策」は季節先取りで進めましょう。



ICMART2024

9月27日から29日まで、お休みをいただき、韓国・済州島で開催された第37回 ICMART2024に参加してきました。ヨーロッパの先生方の発想で、東洋医学の柱である鍼灸治療をサイエンスの立場から理解・解明し、人類の健康に寄与していこうという趣旨の下1983年に設立された学会で、韓国で開催されるのは今回が初めてでした。鍼灸治療と湯液治療（漢方薬による治療）は東洋医学の車の両輪と言われていますが、これを具体的にどう広げていくか、昨年の ISJKM そして今年の ICMART と参加させていただき、世界の中での東洋医学を意識させていただく良い機会となりました。ウルグアイやメキシコの先生方も参加しておられ、真剣なディスカッションが続きました。

## 【ニュース】

### ① 診療日の変更

10月4日（金曜日）～5日（土曜日）

鳳地区のだんじり祭により休診

10月22日（火曜日）～26日（土曜日）三谷休診

### ② コロナワクチン予防接種について

今年のコロナ予防接種、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ました。よろしくご理解の程お願いします。

### ③ インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

既報通り、今年度の接種方針が決定しました。**7日よりスタート**です。希望される方は診察時に接種を受けていただくことが可能です。尚、今年も一部負担金が必要となります（2025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

その他の接種条件などは、窓口にお問い合わせください。また、コロナワクチンの予防接種についても、堺市在住の65歳以上の方は3,200円ですが、その他の条件については最終的に価格等決まり次第、ご連絡させていただきます。**こちらから7日よりスタート**です。

## 【ミタクリ歴史手帳 秋分と厄のこと】



みなさんは、厄年（やくどし）を意識されておられるでしょうか。大言海によりますと「陰陽師（おんみょうじ）の云うことにして、人の一生に厄に遇うべしとする年、男は25、42、60、女は19、33、この年を忌み慎む」とあります。

厄年という言葉は日本独特のものであり、中国にはありません。ただし、その原形として「女子は21歳の頃に、腎気が身体全体にゆきわたり成人となる。

35歳ころになるとそろそろ衰えがみえ、顔にもやつれの表情が現れ、髪も抜け始める。また男子は24歳の頃には腎気が隅々にまでゆきわたり、身体的に成長は完全になる。40歳頃になると腎気はその盛りを過ぎてそろそろ衰え始める」と黄帝内経（こうていだいけい）・素問（そもん）に述べられています。これは、人間の成長につれて「区切り」があることを示していますが、いわゆる「厄」的な概念とは異なります。

日本で、厄年という言葉が使われたのは宇津保（うつぼ）物語ですから、平安時代中期になります。当時の政治体制はどうなっていたのでしょうか。全般的には、中国（唐）の律令（りつりょう）を真似ていますが、唐では皇帝のもとに中書省（詔（みことり）はじめ、皇帝の意思表示を助ける部署）、門下省（貴族の意思を反映さ

せる部署)、尚書省(実際に政治を行う部署)があります。これに対し、日本では天皇のもとに神祇(じんぎ)官と太政官の二つです。太政官が、唐の三省の役割を総合的に担う部署であるのに対し、神祇官は祭礼を扱う官庁で日本固有で、非常に大きなウエートを占めていました。人のいのちを今後こうなるだろうを推測(推算)し、災厄救済の法として「陰陽寮」が独立していたことと「厄」とは密接な関係があったことがわかります。

秋、彼岸の中日としての秋分は、現在は法要という仏教行事になってますが、もともとは、秋の収穫を前に、緊張した気持ちで豊作を神に祈ったわけです。

京都・大阪にある晴明神社(大阪・写真)では、秋分の日に例祭があります。安倍晴明(あべのせいめい)は、天文学、暦学、易学に通じ、往時の政治に大きな影響を与えていたと考えられます。そして、晴明によって日本の「陰陽道」が確立されていきます。思想とかものの考え方は、風土、社会によって左右されるわけですが、日本だけにある厄年の発想を「秋分」と「晴明祭り」の中でもう一度見つめることも、日本そして日本人そのものを考える上で大事なことですね。

追記(つぶやき):NHK大河ドラマ「光る君へ」の晴明の描き方、せっかくユースケ・サンタマリアくんが熱演しているので、晴明という人物の描き方にもう一工夫できないものと密かに思っていました。

## 【こんにちは!フットケア外来です~10月号】 看護師・泉谷めぐみ 蔭西訓子】

今月から、足のストレッチについて説明したいと思います。身体をほぐすことは大切なことです。足趾や足首をまずはほぐしてみましょう。

### 足趾・足首のストレッチ方法

片足を太ももにのせて足趾や足首のストレッチをしてみましょう!ご自身の出来る範囲で無理なく行っていきましょう。



1. いすや床に座って、太ももの上に片足をのせます。
2. 足指の間に反対側の手の指を入れ、優しく握ります。
3. 足裏を優しく伸ばし、5秒キープします。
4. 足の甲側を優しく伸ばし、5秒キープします。
5. この動きを交互に両足行って、トータル3分ほど。毎日、できるだけこまめに行いましょう。

### <ポイント>

- ・足指の根元には隙間を作ること。卵を握るように優しく行いましょう。
- ・足の間に指が入らない人は押して伸ばすだけでも大丈夫!ゆっくり行いましょう。
- ・ねじったり、強く曲げない。90度以上曲げないようにする。無理に曲げると筋肉が緊張してこわばり、逆効果になります。

## 【ミタクリレクチャー ワクチンのこと、知っておきましょう】



今月から、インフルエンザ及びコロナワクチンの予防接種が始まります。そこで、今回はインフルエンザを例にとってワクチンのお話をさせていただきます。予防接種は、ウイルス感染症の有効な対策です。予防接種の目的は「流行」をいち早く予測し、その「流行」株を用いたワクチンを作成し、集団の70～80%が接種を受けると非常に有効であることがわかってます。しかし、ウイルスにはいくつかの型があり（例えばA型、B型）、型それぞれにもA1、A2、B1、B2などの亜型があり、一つの型や亜型のワクチンは他の型には効果がありません。さらに、インフルエンザの場合、同じ亜型であっても、流行の度に新しい株（これを変異株といいます）があらわれています。

インフルエンザワクチンはこの変異株に対しても効果が弱いと考えられます。このようにワクチン接種の取り組みは後手後手に回っていると言っても過言ではありません。しかし、インフルエンザの流行は毎年秋から冬にかけて多いこともわかっているわけですから、毎年定期的に12月上旬までに流行株の予防接種を受けることができればよいわけです。

ワクチンは接種してから抗体価が有効域に達するまでに2～3週間かかりますので、「インフルエンザが流行ってる！」段階から接種したのでは遅いといえます。かつて、鼻腔に生ワクチンを噴霧するという簡便な接種法が

ありました。この方法なら免疫（抗体価）は数日で上昇するといわれています。小児マヒ対策のワクチン（ポリオワクチン）と同じように、注射よりも簡便な生ワクチンによる噴霧法などを開発して欲しいですね。

ワクチンの開発には一定の方法と原則があります。まず動物実験で安全性と効果が確かめます。次にワクチン研究に協力を申し出た少数のヒトに対し予備実験がおこなわれ、そこで安全性と有効性が確認されると、集団接種試験（かつては野外実験と呼ばれてました）がおこなわれます。数十人単位からはじめ、数十万人、数百万人におよぶ実験です。この場合、被験者の了解が前提ですし、起こりうる副作用に対して、治療・補償その他の対策も必須です。その後、一般接種に移行するわけですが、どれだけ早く見積もっても3年以上の監視体制が必要になります。こうした段階を経て新しいワクチンが開発されるわけです。しかし、今の日本（だけではないですが・・・）の現状は不十分といえます。私見ですが、それはワクチンの製造が製薬メーカー（しかもアメリカ）、国公立それに準ずる研究所に限られており、どうしても「営利事業」につながっている可能性は否定できません。人命に関わる重要なカギとなる「ワクチン」で利益を得ようなどと考えることなど、決して許されるものではありませんね。

## 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10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)	