

11月を迎えました。朝夕はびっくりするほどの冷気ですが、日中の気温はまだ高いようですね。台風のニュースも飛び込んできました。ただ、今週はぐんと冷えてくるとか・・・服装の工夫が必要ですね。



11月1日、この鳳の地に皆さまの三谷ファミリークリニックが誕生して丸17年、18周年を迎えました。毎年この日を迎えると「さあ、頑張ろう」という気持ちと「ちゃんとお役にたてるだろうか」という不安とが交錯していたことを思い出します。幸い、皆さまの応援を力に、今年もこの日を迎えることができましたこと、スタッフ一同を代表して御礼申し上げます。ありがとうございました。この5年あまりのコロナ禍の中、熱発して来られた患者さんに十分な手立てがとれていたのか、反省することも多いのですが、定期受診の方に不愉快な思いをさせない一方、できるだけ急性期の方も診るという相反する課題に、これからも全力で取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の予定変更はありません

尚、年末年始の休暇は、12月30日(月)～1月4日(土)です。

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

今年度のインフルエンザワクチン予防接種は、**10月7日よりスタート**しています。希望される方は、特に予約することなく、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。

【ミタクリ漢方 気血水の考え方】



漢方医学の病態生理を説明する「気血水の考え方」は広く知られ、多くの先生方が臨床に活用しておられます。江戸時代には、解剖学・生理学・病理学は知られておらず、方証相対(ほうしょうそうたい=証が決まれば方剤を決定することできる)の理論の一環として、目にみえない生体の機能を「気血水」の働きから捉えられましたが、その背景の必然性が語られることは少ないように思います。今月は少し時間をとって、「気・血・水」論について考えてみます。(図はQLife漢方より)

気・血・水の考え方を学ぼうとするとき、私たちはまず吉益南涯(よしますなんがい=江戸中期の医師)の「医断(いだん)」を繙くこととなります。「人之身 陰陽春ノ如ク和平ス 此ヲ常体トナス 若シ偏勝(どちらかが勝る)アレバソレヲ病患トイフ 必ず生体ヲ害スル 毒ハ形ナク 必ず 有形ニ乗ジテ ソノ証 スナハチ現る」南涯は言うまでもなく彼の父である東洞(とうどう)の指導を受けてますが、この「毒ハ形ナク」で父の考えを否定したかのように受けとめられたことが「醫範(いはん)」に書かれています。「友人某謂子曰 子頃者示門人

以気血水弁 是背先師万病一毒之旨 可謂孝歟 何不改其過」(友人の某がこのように言った あなたは門人に対して 気血弁(気血の考え方)を説いていますね それは、先師(お父様=吉益東洞)のおっしゃっておられた万病一毒説の考え方に背くものではないのですか 親に対して孝を尽くすのであれば なぜその考え(気血弁)の過ちを改めないのですか)しかし、時代背景を考えますと、東洞が生きた時代(18世紀前半)は、鎖国政策の中、日本の医学界は古来中国より受け継いできた陰陽五行にもとづく考え方が全盛でした。この「(五臓の考え方に代表される)目に見えないものの病態解釈に終始する」理屈を極力排し、患者さん・病人さんの診察から「問題のありどころは、形のある毒」と捉えようと試みたわけです。しかし南涯の時代(18世紀後半)には、既に山脇東洋が1754年に死刑囚の腑分けに立会い、1759年には「蔵志」が刊行されていますから、蘭方の迫りくる足音を聞きながら「患者さん・病人さんの身体の中で何が起きているのか？」を考えようとしたわけです。決して、父東洞の考え方を否定したのではなく、来るべき時代に向けての一つの提案ではないのか、私はそういった観点で「気血水」を理解しようとしています。

ひとつ例をあげましょう。漢方では肥満を「堅肥り(かたぶとり)」と「水肥り(みずぶとり)」に分けていた時代がありますが、要するに「活用されていない水」が両者の背景です。夏場に訴えが多かったのですが、下肢のむくみは多くの方の悩みの種です。これこそ「活用されていない水」、血管から漏れ出た「水」なんです。組織に水がたまることによって「先生、ほらこんなにむくんでしまってます。」と指で下肢を圧して見せてくださいます。心臓や腎臓の悪い方は「病理学」から説明しますが、多くの方は「生理学」、つまり正常の代謝の中で「活用されていない水」がたまっていくことがあります。すべては、身体をめぐる体液(血液、リンパ液)がどうなっているのかからみていきます。気血水の考え方は、現代に活かすことのできる考え方なのですね。

【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】

今月は、足裏のストレッチについて説明したいと思います。足底の柔軟性向上を目的に行います。テニスボールやゴルフボールを使用して行います。転倒しないよう無理せず行ってください。



足裏のストレッチ方法

- ①立った状態または椅子に座った状態で、ボールを踏みます。
- ②ボールを踏んだ状態で足を前後左右に動かします。
1回3分から5分行いましょう。

※手すりにつかまったりしながら、転倒に注意しながら行いましょう。

【欣子先生の診察室だより】



久しぶりに・・・「鳳うまいもん」紹介！コロナ禍からめっきり 外食が減ってしまったのですが、最近見つけたいいお店、お世話になっているランチは天ぷら「天市」さん。時間のあるお昼、たまにしか行けないのが残念ですが、家で絶対に作りたくない料理が食べられるので本当に感謝でおススメです。ある日のメニューですが、天ぷら（台所が汚れるし作る人は冷えた物しか食べられないので嫌！）かやくごはん（何種

類もの具を小さく刻むのが大変）ポテトサラダ（作るけど案外めんどい）。多分うなづいてくれる人多いよね！煮魚定食もあるので、これ まためんどくさいイワシの生姜煮（はらわた出すのでゴミの日の前日でないと！）を選んだりします。（めんどくさいばかり言ってますね。私の料理は時短優先なので難しいことはしません！！素材を生かした料理と言ってちょうだい（笑） マスターは野菜も和歌山に買い出しに行かれるし、もとは寿司を握っていただけあって魚も目利きされますので上質なお昼ご飯です。診察の帰りにどうぞ！ミタクリから出て右。大鳥大社への道の JR の踏切渡って一つ目の角を左折、すぐ右手に出てきます。日・月曜日お休みです。

.....



11月2日宇陀で「チベットの龍神信仰」イベント終了。龍神のせいか？雷も鳴る大雨の中、辺鄙な場所に会場いっぱいの人が入り質疑応答も活発にさせていただいて大いに盛り上がりました。講師はチベットで8年研究員として滞在した村上大輔先生。彼とは15年ほど前にチベットのラサで知り合い、今も交流が続いています。彼から龍神信仰はチベット人のベースにあり、とても重要視されていることを聞きました。チベット・ラサでは原因不明の皮膚病などが起こったときに、龍神の住処（特に水場）を汚したとか、知らずに洗濯物を干したとかして龍神が怒った障りであるとしてそれを鎮めるお祓いや龍神に引っ越ししていただく神事など写真をたっぷり交えてお話しいたきました。チベットの龍神は水だけではなく火にも集まるので台所の伽門のあたりに護符が貼られるようです。その辺りが日本とは違う感じですね。一方、宇陀の観光ボランティアガイド会長からは、宇陀・室生の龍神はもとは奈良の猿沢池にいたが、女官が池に身投げをしたために水が汚れて春日山に移ったのだけどそこでも死体が放り込まれるなど水が汚れて、さらに山深い宇陀の室生の吉祥龍穴に移られたお話しがされました。（室生には吉祥龍穴だけでなく室生寺・龍穴神社・龍鎮神社・龍王ヶ淵など龍にまつわる場所がたくさんあります。今度 はぜひ宇陀の龍ツアーにお越しください！）先日も外来で次々いろんな病気やけがにみまわれた患者さんが「一回お祓い行かなあかんわ！」と言っていました。病気の原因もわからないいにしえの時代には、何かの祟りや障りを病気の原因としてお祓いや祈りといったものが重要な治療でした。そういった民間信仰は医療の原点として、考え方の裾野を広げてくれるので私にとって非常に興味があることなのです。今後も講座として取り上げて行きますね。村上先生の著書は写真も多くエッセイ風でも読みやすいので、興味のある方は是非！！

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11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)	