

# クリニックレター 2014.Sep-Oct

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 伏気病(ふっきびょう)について

<http://primel.heteml.jp/kanpo2/>

漢方では、それぞれの季節に応じた過ごし方をしないと、次の季節に病気になるといわれており、それを伏気病と呼んでいます。夏に冷たいものを飲みすぎたり、エアコンのなかで一日中過ごして体内に「冷え」をためこんでしまう、あるいは逆に、大汗をかくような運動をしすぎて正気、すなわち、体の正常な抵抗力を損なってしまうと、秋や冬につけがまわって、体調を崩してしまうことがあるのです。

9月10月は初秋から秋本番に近づく季節です。漢方の古典である「黄帝内経素問(こうていだいけいそもん)」では、秋の過ごし方を次のように説いています、

[本文]

秋三月、此謂容平、天氣以急、地氣以明。早臥早起、与雛俱興。使志安寧、以緩秋刑。収斂神氣、使秋氣平、無外其志、使肺氣清。此秋氣之応、養収之道也。逆之則傷肺、冬為飡泄、奉藏者少。

[現代語訳]

秋の3ヶ月は、万物が成熟し収穫の季節である。天気はすでに涼しく、風の音は強く急で、地気は清肅として、万物は色を変える。人々は当然早寝早起きすべきである。鶏と同じように夜明けとともに起き、空が暗くなると眠り、心を安らかに落ち着かせて、秋の厳しい気候が体に与える影響を緩和させるべきである。心をむやみに外に向けず、穏やかに暮らさなければいけない。これが秋に適応して気を取める方法である。もし、この道理に反すると、呼吸器系の病気を患い、また、冬になって消化不良や下痢を繰り返す結果となる。

・・・いかがですか？

「黄帝内経」に書かれた「秋」とは、季節そのものだけでなく、人生の「秋」すなわち中高年の過ごし方、とも言えるのではないのでしょうか。最近、中高年の方たちのマラソンや登山がブームです。筋肉や心肺を鍛えるための運動は高齢化社会においては欠かすことのできないことですが、「無外其志」あまりに心を外に向け過ぎず、ちょっと立ち止まって「使肺氣清」ゆっくりと深呼吸をして自分を振り返ってみるのもよいかもしれませんね。

## 10月1日から肺炎球菌ワクチンが定期接種となります

日本国内の肺炎による死亡数は年間12万人以上にのぼり、なんとその96.5%が65歳以上の方であることから、特に高齢者の肺炎予防が大きな課題となっています。

肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)は、日常かかる肺炎の中で一番多い原因である「肺炎球菌」に対するワクチンで、1回接種すると5年以上免疫が持続することが知られています。

このたび、H26年10月から、この肺炎球菌ワクチンが定期接種に指定され、65歳以上の方には、公的補助が出ることになりました。

対象となるのは以下の方々です。(H27年3月まで)

1)	
65歳となる方	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
70歳となる方	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
75歳となる方	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
80歳となる方	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
85歳となる方	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
90歳となる方	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
95歳となる方	大正8年4月2日～大正9年4月1日生
100歳となる方	大正3年4月2日～大正4年4月1日生
101歳以上の方	大正3年4月1日以前の生まれ

- 2)  
60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の病気やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能低下により、日常生活が著しく制限される方

~~これから徐々に風邪が流行る季節です。風邪やインフルエンザをこじらせての肺炎も多いため、これを機会に、是非、肺炎球菌ワクチンの接種を受けられることをお勧めします。~~

また、対象年齢以外の方は、自費になりますが、たとえば現在68歳の方は、今回、自費で予防注射を受けられ、7年後、75歳になられたときに公的補助を使われることも可能です。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

