

# クリニックレター 2015.1月

〒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。

## 新しい年に向けて

新年おめでとうございます。

今年は、阪神大震災から20年目を迎えます。あの日、大事なご家族や親しいご友人を亡くされた方、怪我をされた方、ご自宅が倒壊・損壊となった方、それぞれ、つらい出来事が思い出されることと存じます。

私も、自分や家族は大丈夫だったものの、自宅が損壊し、当時所長を勤めていたクリニックに泊まり込みながらの診療が1ヶ月以上も続きました。地震の惨状を目のあたりにして「これから自分はもうどうしたらいいのだろう」と茫然自失の状態になったこともありましたが、そんな中で、近くの避難所やご親戚のお家に避難された患者様から「漢方を早く処方してほしい」「漢方が切れてしまって体調が悪いのでなんとかしてほしい」という連絡をいただき、このような事態でも、いや、このような事態だからこそ、漢方が必要とされるのか・・・とあらためて思いを強くしたことが昨日のように甦ってきます。

震災の1年後、甲子園口の地に西本クリニックを開業して、今年は20年目を迎えます。そして私自身の年齢も、暦が還る年になりました。今年が再出発のつもりで、日々、診療の質を上げるために努力してまいりますので、どうか宜しくお願い申し上げます。



(裏面より続く)

これはダニの一種である「ツツガムシ」に刺されることによっておこる人畜共通感染症で、今でも、北海道・沖縄を除く全国で発症者が報告される病気です。中国では「沙蝨(さしつ)」に相当し、有名な「本草綱目」にも記載があるようです。ただし、先の顔子古は、「恙は憂」なり、と書いており、(当時で言う)「恙無き」というのは憂いがないことであって、虫に噛まれたことを言っているのではない、と説明しています。

—山本徳子著「ことわざ東洋医学」医道の日本社より—

ことわざに知る生活の知恵

## 酒は百薬の長

酒は多くの薬の頭(かしら)だというもので、出典は「漢書」のなかの経済について述べられている「食貨志」です。この中に、「塩は食肴の将帥であり、酒は百薬の長であって、めでたい宴の会合のときに好(よろこ)ばれるものである。」とあります。中国では、古来、酒は薬の一種とも考えられていたことがわかります。

日本では、貝原益軒の「養生訓」に、「酒は少しく飲めば益多く、多く飲めば損多し」という言葉がありますが、1日1合(日本酒換算)程度を飲む人は、全くお酒を飲まない人に比べて死亡率が少ないことがわかっています。一方、飲酒量の多い人は、脳血管障害の発症率が高くなり、心臓病や癌(胃癌 食道癌 大腸癌など)の危険も高くなります。また、お酒に酔ったための転倒・骨折などの事故のリスクも無視できません。

「酒は百薬の長」・・・この言葉は、お酒飲みの言い訳に使われる場面が多いようですが・・・飲んでも週に10合(1日2合を5日間で、2日の休肝日を作る)がリミットとお心得ください。(私も耳が痛いですが)

## 風邪は万病のもと

漢方の古典である「黄帝内経素問」に記載されている「風は百病の始め」が出典と考えられています。自分自身を振り返ってみても、風邪をひくタイミングは、食べすぎ飲みすぎが続いたときや、睡眠が不足しているとき、仕事などのストレスが重なっていたり、それが終わって気が抜けたとき、あるいは運動不足だったり・・・と、要するに免疫力が衰えたタイミングで風邪をひくことが多いように思います。また、そのようなときほど、大きな病気を引き起こすことになるため、「風邪をひかないような日常生活」を送ることが、大病の予防になるのではないのでしょうか。

## 無恙(つつがなし)

「つつがなく暮らす」「工事がつつがなく進展する」というように、異常がないことの意味で使われる言葉ですが、唐代の学者の顔子古の「匡謬正俗」に「上古のとき、人々は草むらに野宿していたが、恙という人を噛む虫がおり、よく人の心を食べた。人々は常にこれに苦しめられていた。だから、お互いに会うと“つつがなきや”と尋ねあったのだ」と記されています。恙虫というと、日本でも知られている感染症「恙虫病」を思い出します。(表面に続く)