

クリニックレター 2016.1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。

新年明けましておめでとうございます

このクリニックレターを作ることになったきっかけは、2年前の冬に、ウォーキングの途中、ふと、「普段、自分の思うこと、患者様に知っていただきたいことなどをきちんと『発信』できているのだろうか？」と自分に問いかけをしてみて、「なるべく手軽に、あまり負担にならない形で継続的に情報を発信することが必要」との思いから、このクリニックレターを思いつき、また、それをホームページに掲載していくことを決めました。このような小さな紙面でも、毎月続けるの発行となると、今度は何を書こうか、と迷うことも多いのですが、なんとか、2年間続けることが出来ました。これからも、私自身やスタッフの思いを皆様にご覧いただく場として、継続していきたいと思っております。さて、これを書いているのは、2016年1月1日の夕方です。今年例年になく暖かいお正月で、今朝も雲一つない青空、やわらかな冬の日差しを感じながら、恒例のお屠蘇をいただきました。ただ、いつもと少し違ったことは、このお屠蘇(屠蘇散ともいいます)を手作りしたことです。

屠蘇とは、中国の三国志の時代の名医として知られる「華佗」が創った処方であり、「蘇」は悪鬼の名で、「屠」はその鬼を屠る(ほふる)意味とも、邪気を「屠り」生気を「蘇らせる」意味とも言われています。

さて、私が作った屠蘇散は、次の7種類の生薬を、小さな石臼で挽いて粉にしたものですが、その生薬とは、

蒼朮(ソウジュツ)：ホソバオケラの根茎 健胃作用が主

蜀椒(ショウカウ)：中国四川省産の山椒。お腹を温め胃腸の動きを活発にする

桂皮(ケヒ)：肉桂・シナモンと同意。健胃・発汗作用がある

陳皮(チンヒ)：ミカンの皮。健胃・理気(気を巡らす)作用

防風(ホウフウ)：軽い発汗作用、止痛作用

丁子(テイジ)：独特の芳香があり、お腹を温め理気する

桔梗(キョウキョウ)：祛痰、排膿作用

人參(ニンジン)：疲労回復、免疫賦活作用

の8種類でした。

さて、そのお味は、というと、初めて作った割には、ほぼ



満足のいくものだったかと思えます。

来年は、これに「鬱金(ウツキン)」を少し加えてみようかな、などと、次回のレシピに、はや思いを馳せています。

「自分も周りのヒトも大切にすること」

毎日、患者様と接していると、いかに多くの方が、大変な思いで日々を送ってられるかを実感します。責任感の強い方ほど、周りのことを考える人ほど、「自分はこれでいいのだろうか」「もっと仕事をしなくてはいけないのではないだろうか」「成績をもっと上げなくては・・・」と悩まれていることが多いようです。そんな方々に私が良く申し上げるのは、次の3つの言葉です。すなわち・・・

①人ができることは自分はしない!

②明日出来る事は今日はしない!

③仕事を言い訳に遊びを断らない!

これは、裏を返せば、

①自分しかできない事を見つけよう。

②今日しかできないことをやりとげよう。

③やらなければいけない仕事はさっさと片付けて自分の時間をしっかり持とう。ということでもあるのですが、今の自分を大切にすることが、周りの人を大切にすることにもつながるのではないかな、などと思うのです。

2015年の私的〇と×

- とりあえず大きな病気もせず還暦の年を乗り切ったこと。
- × 4月に財布をなくしたこと。クレジットカード、キャッシュカード、免許証など、すべて利用停止・再発行の手続きにエネルギーを使ってしまった。
- 2014年に主催した、日本中医学会での会頭講演、シンポジウムの記録を論文にできたこと。
- × その論文の完成が遅くなり、編集の方に迷惑をかけたこと。
- 長女の大学卒業、医師国家試験合格、結婚という大きなイベントの間に、家族で初めてのフランス旅行に行けたこと。(プライベートな事です)
- × 長い休みで患者様に迷惑をおかけしました。

2016年は6月に開かれる東洋医学会学術総会のシンポジスト、10月の関西支部例会の会頭などの大きな仕事予定されており、なんとか成功させて来年の◎としたいと思います。皆様にも◎の2016年でありますように!!!

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。