

# クリニックレター 2019年7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。

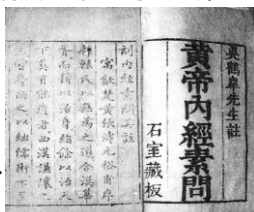
## 未病を治す

7月6日、この日で西本クリニックは開設24年目を迎えます。この間、山あり谷ありではありましたが、クリニック、私自身、スタッフ、私の家族も含めて、大きな問題もなく今まで歩いて来られたことを本当に感謝しています。ある映画のなかでこんなセリフがありました。「人生には三つの“さか”がある。“上り坂”と“下り坂”、もう一つは？」「まさか」。これを聞いて、「ほんとだなあ」と思いました。先日も、小学校から高校まで同級で某大学医学部の教授にまで上り詰めた友人が、自分の専門としていた病気で突然亡くなってしまいました。病気のことを知らされたとき、彼は「まさか自分が」と思ったことと思います。病気だけではなく、自分の責任ではない交通事故、予想外の天災など、いつどこで「まさか」が起こるかもしれないのが人生です。

しかし、多くの「突然」「偶然」に見えることでも、なにかしらの要因が積み重なったことによって発生した、実は「必然」であった、ということも少なくないかと思えます。例えば、高齢者の方が「寝たきり」になる二大原因は、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害、腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折、とされています。突然の脳梗塞、突然の骨折、ではありますが、前者は高血圧症や高コレステロール血症、糖尿病などのいわゆる生活習慣病をコントロールすることでその発症率を下げるができますし、骨粗しょう症を早期に発見し治療することで骨折のリスクを下げるができます。もちろん、薬を使うことだけが治療ではなく、日々の食事、運動に気を配ることも大切です、なによりも、十分な睡眠をとって過剰なストレスを避けることが大事です。

「黄帝内経(コウイフイイ)」は紀元前2-3世紀に書かれた中国伝統医学のもっとも有名な古典の一つですが、その特徴の一つに「予防医学の重視」があります。中でも有名な一文に、「上工(良医)は未病を治す」すなわち優れた医師は病気にならない前に患者を治す、というものが、また、「夫れ病已になりて後にこれを薬し、乱已になりてのちにこれを治するは、譬うれば猶渴して井を穿ち、戦いして錐を鑄るがごとし、亦た晩からずや」という記載があります。つまり、病気になってから薬を飲んで治療したり、戦乱がおこってからそれを平定しようとするのは、例えて言えば、喉の渇きを覚えてから井戸を掘ったり、戦いが起こってから槍を作るようなもので、それでは遅いのだ！と書かれています。

当クリニックの日常診療でも、当初の症状が改善したあとに、「調子がよければ漢方薬を少しずつやめていただいていい



ですよ」と申し上げるケースもあれば、「できれば体質改善のために漢方薬の服用を続けてください」と継続をお勧めするケースもあります。これは、漢方的な診察方法(脈診や舌診、腹診など)により、症状には出ていないものの、病気の前段階(未病)の状態があると判断した場合にこのようなお話をさせていただくことが多いのです。

「まさか」の事態を少しでも未然に防ぐため、「未病を治す」漢方の力をお役に立てていただければと思っています。

## 知っておくと役に立つ“経穴(ツボ)”の知識(14)

### -背部俞穴(ハイ1ツボ)-

**名称の由来:** 俞穴の“俞(1)”とは、邪気の注ぐところという意味で自然界の邪気がこれらのツボから体内に入り、臓腑を侵して病気を起こすのだとされている。

**部位:** 第3胸椎棘突起の斜め下約3cmの窪んだ部分を肺俞、以下、下方に、厥陰俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、腎俞、大腸俞、小腸俞、膀胱俞と続く

**働き:** 各俞穴に鍼や灸治療、マッサージを施すことで、各臓器の機能を賦活する。ご家庭では、背骨の両側、窪みの部分に沿って軽く押してみます。気持ちがいいと感じる部位を軽く指圧してもらったり、温灸をしてもらうのもいいでしょう。

## スギ花粉症に対する舌下免疫療法がより簡便になりました

当院では、スギ花粉症に対する舌下免疫療法をおこなっています。これまでの液体を滴下する治療法から、錠剤を1分間、舌下に保持する方法になり、より簡便に治療を継続することができるようになっています。舌下免疫療法は、スギ花粉がおさまった6月以降に開始する必要があります。当院でも6月から8月からの開始をお勧めしていますので、関心をお持ちの方は、どうぞご相談ください。費用は、3割負担の方で、お薬代金が月1300円程度です。

## 玄関開錠時間について

クリニックの玄関は午前8:30より、午後は14:05(月金)15:05(火木)に開錠しています。

## 休診のお知らせ

8月3日(土)の院長外来を休診とさせていただきます。8月15日(木)は院長・武内医師とも休診させていただきます。

### お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に駐車されないようにお願いします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーはクリニックホームページでご覧いただけます。