

クリニックレター 2023年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。

新年あけましておめでとうございます

穏やかなお天気が続くお正月、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。2020年からのコロナ渦もまる3年が経過し、国内の累計陽性者数は1月3日時点で約2937万人、実に日本の人口の4分の1が感染を経験していることとなります。初期フェイズでは、重症化の割合も高く、身近に死の危険が迫っている実感がありました（私の研修医時代の指導教官だった先生が2020年春にコロナで亡くなられた事が私にとってショックな出来事でした）、昨年夏頃からは比較的重症化率も下がり、人々の暮らしも以前のように戻りつつあります。これまでwebでの開催だった会議や講演が、対面でおこなわれることも多くなり、私も大阪や東京に出かけることも増えてきました。しかし、中国での感染拡大やそれに伴う新型株が生まれる可能性など、今後も予断を許さない状況が続いているのは間違いありません。必要な感染予防対策をおこないつつ、新しい年の第一歩を踏み出したいものです。



体を温める漢方生薬の代表 -附子-

12月の半ばからは日の入りの時間が少しずつ遅くなってきましたが、日の出の時間が最も遅いのは1月10日前後、朝はまだ暗く、寒さもまだまだ続きます。体を温めるのは漢方の得意分野ですが、代表的な生薬が「附子(ブシ)」です。附子とは、キンポウゲ科トリアカブトの子根で、そのまま用いると強い毒性を持っています。年配の方々は教科書に載っていたのを覚えておられると思いますが、「附子(ぶす)」という狂言の題材にもなっていますね。附子の毒性は、含有成分である「アコニチン」によるもので、神経に作用するため、生で食すると、口内シビレ、動悸、呼吸困難、不整脈などをおこし、最悪の場合、死に至ることもあります。

しかし、漢方診療で使用する附子は、主に「炮附子」と呼ばれている、加熱してほぼ無毒化したものであり（これを「炮製*」と言います）、通常量を用いて副作用が起こることはありません。一方、熱を加えない（修治されていない）附子は「烏頭(ウズ)」という名前で流通しており、一部の漢方医の間で用いられることもあります。（私は使っていません） また、炮附子を末にしたものや錠剤にしたものもあり、「体がどうしても冷えてつらい」時に、単剤で服用しても効果があります。

*炮製：自然界より採取した生薬に加工処理を施して、毒性や刺激性、副作用を除いたり、効能を強めたり弱めたりすることを「炮製」と言い、主に、炒めたり炙ったり、蒸気で蒸したりすることが多い。

代表的なものとしては、「炮附子」の他に、炙甘草（蜂蜜と一緒に炙ることで甘草の健胃作用を強める）や製半夏（ショウガと一緒に半夏を煮る事で半夏のえぐみをとる）、乾姜（ショウガを蒸して乾かすことで温める作用を強める）などがあり、日々の臨床でも使用しています、

2022年の〇と×

〇：1年間、大きな病気も怪我もせずに無事終えられたこと。

7月のコロナ第7波の際に妻が感染し、私も濃厚接触者になりました。最初の1週間は外来に出ることも叶わず、患者様にはご迷惑をおかけしましたが非常勤の先生方や娘達に助けられ、外来、予防接種などをなんとか継続することができました。また、妻が自己隔離中は私が毎日の家事も担当し、仕事をしながら家事もこなしている当院のスタッフを始め、多くの方々の大変さを身に染みて感じました。スタッフにも何人か感染者がいましたが、いずれも大事に至ることなく回復したことも〇でした。

×：最近体重が高止まりしていること。筋トレも週1回のプライベートジム以外にも自主トレをしているので、筋肉もついたのは間違いないのだが・・・先日トレーナーに、「体重高止まりしているのは、筋肉が増えたのか、脂肪が増えたのか、どっちかな？」と言ったら、「両方でしょう」とあっさり答えられた。やや酒量が増え気味なのもXXとはわかっているのだが・・・

〇：学会シンポジスト2回、(久しぶりの)一般演題発表1回、講演6回、勉強会講師数回、大学講義3校は、今の私にすれば適度な忙しさ。今は再来年の東洋医学会学術総会に向けての準備で月1回の会議。

×：3月に大分県へ旅行した際に、夫婦そろって強烈な食中毒を起こしたこと。これでまた、生ガキ、鳥刺し、キウイ、イチヂクに続いて食べてはいけないものが増えてしまった。というか、命に別条がなかった事を〇とせねば・・・天然フグの□□を食べたほうが悪いのだから・・・これは×××！！

2023年1月のオミクロン BA45 対応新型コロナワクチン接種日 1月14日(土) 28日(土)

*3回目以降の接種を希望される方で、前回接種から3か月以上経過した方が対象です。

お車及び自転車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、駐車されないようにお願いします。駐車中のアイドリングもおやめください。駐車場に空きがない場合は周辺のコインパーキングをご利用ください。また、クリニック北側での自転車駐輪に際しても、自転車が歩道にはみ出ないようにご注意ください。