

# クリニックレター 2026年5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、スタッフが皆様にご覧いただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 不定期3回シリーズ：気血水その1「気の生成と流れ」

5月病という言葉があります。3月から4月の気候の変化・入学や就職・転属などの環境の変化で頑張った心と体が、ゴールデンウィーク明けに失調をおこすのですが、漢方的には、「気」の問題として捉えます。

「気」とは、Vital Energy (生命I補力<sup>+</sup>)とも英訳されるもので、父母より受け継いだ「先天の気」(=元気)と、食事と呼吸から生まれる「後天の気」(=宗気)の別があります。その他、血と一緒に血管の中を流れる気を「営気(イヱ)」、血管外を流れる気を「衛気(イヱ)」と呼びます。正常な状態では、食物が消化吸収されて生まれた「気」が呼吸によって全身にくまなく流れていき、こころと身体の活動をささえ、「血」と「水」の巡りを助けています。病気に対する抵抗力や汗腺の開け閉めをコントロールするのも「気」の役割です。ところが、「気」の異常が生じると、そこには様々な症状が生じてきます。「気」の失調の代表は「気虚」と「気滞」です。

### A)気虚

**定義：**「気」の量が少なくなって全身の機能低下などをおこすこと

**原因：**過労や慢性疾患による体力の消耗、高齢化による衰弱、飲食の不摂生など  
**症状：**疲労倦怠、めまい、立ち眩み、話し声が小さい、息切れ、風邪をひきやすい  
汗が止まらない、食欲がない、消化が悪い etc

### B)気滞

**定義：**「気」の流れが滞って巡りが悪くなること

**原因：**ストレスを受けやすい気質、外部からのストレス、  
日常生活の不摂生など

**症状：**抑うつ感、イライラ、胃のもたれ、腹満、冷えやのぼせ etc

### C)その他の気の病証

**気逆：**気が逆上するもので、肺に発生すれば咳、胃に発生すれば悪心・嘔吐・ゲップ・しゃっくりなど、肝ならば頭痛、易怒傾向などの症状がおこる

**気陷：**気虚の一種だが、気の「上へ昇る」力がなくなるため、胃下垂や子宮下垂のような内臓下垂や、便失禁や尿失禁などがおこることもある

これらの「気の失調」状態に対して、漢方治療は大きな力を発揮します。スペースの関係でここでは詳しくは書きませんが、望聞問切、つまり、望：医者が見る患者さんの全身や舌の状態を観察する 聞：患者さんの声を観察する 問：症状を

詳しく聴取する 切：患者さんに直接触れて脈やお腹の状態を観察する、という四診を駆使して漢方的診断をおこない、治療に結び付けていくのが漢方診療の醍醐味です。漢方をよく知らない医師は、この症状には〇〇湯、この病名には〇〇湯、といった処方をする事が多いですが、我々漢方の専門医は、処方に至るまでの過程、即ち四診から得られた患者さんの情報（そこには体質や気質なども含まれます）を大切に正しく正しい治療法に結び付けるというトレーニングを日々おこなっており、それがより良い治療に結びつくことだと思っています。

話が少し脱線しましたが、「気の失調」を予防・改善するためには患者さん御自身で考え、実行していただきたいこともたくさんあります。

睡眠の質・量(時間)は充分か？ バランスの取れた食事はできているか？ 気持ちを緩やかにするための正しい呼吸など、マインドフルネスを意識しているか？ 有酸素運動・筋トレ・ストレッチなどの運動をしっかりとっているか？ 等々はいずれも気の産生や巡りを改善する方法ですので、是非これらの事を意識した毎日を送っていただきたいと思います。

今回書かせていただいた「気血水」の話題は、西本クリニックホームページにも詳しく記載しています。よろしければ右QRコードからご覧ください。



認知症の話題その3は次号に掲載します

## お知らせ

- 2年に一度の診療報酬改定が6月におこなわれます。窓口でのお支払いがこれまでと異なるケースもあるかと思われませんが、ご不明な点がございましたらどうぞ遠慮なくスタッフにご質問ください。
- 7月より、当院の外来スケジュールを変更させていただきます。主なポイントは、「物忘れ外来」の新設、「総合内科及び呼吸器内科専門医の着任」、「女性内科担当医の交代」です。詳しくは5月中旬に院内掲示・ホームページ・Instagramなどで発表させていただきます。
- 帯状疱疹ワクチン(シングリックス)がアルツハイマー病の発症を抑制する！という論文が、最も権威があるといわれるイギリスの科学雑誌「ネイチャー」に掲載されました。定期接種年齢の方は、ぜひ、シングリックスの接種をお勧めします！！
- 6月13日(土)15日(月)16日(火)の院長外来を休診とさせていただきます。



Instagram

クリニックのInstagram、QRコードはこちらです  
フォローよろしくお願いします！

