

# クリニックレター 2018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。

## 新年明けましておめでとうございます

皆様、よい新年を迎えられましたか？

新年早々、暗い話で恐縮ですが、昨年(2017)の出生数の推計が約94万人、死亡数が134万人で、日本の人口減少は年40万人となりました。今後も出生数減少・死亡者数増加の傾向が続くのは確実です。ちなみに、鳥取県の人口は56万人で島根県が68万人、すなわち今後3年間で、鳥取と島根の人口が丸ごと日本から消え去るということであり、この傾向は、今後も続いていくのです。「一億総活躍社会」などという気持ちの悪い復古的なスローガンが出されていますが、要は、「今後、政府としては高齢者の面倒はもうみれないから、死ぬまで自分でなんとか頑張りなさい」という「福祉ギブアップ宣言」に他なりません。「日本人すごい！日本素敵！」などと自己麻薬的なTV番組を喜んで見ている間に、増え続ける高齢者の福祉はおざなりになり、福祉目的と言っていた消費税もいつのまにか消え去り、何千億円のアメリカ製兵器を購入する一方、日本の高齢者は月6-7万円の国民年金で暮らすことを強いられているのです。東日本大震災や熊本地震では、8万人以上の被災者が今も仮設住宅で暮らしておられますが、中南海地震などがいつ身に降りかかるかわからない我々にも他人事ではありません。

では私たちは、どのように自分自身を守っていけばよいのか。ある引退した芸人さんが言っていたそうです。「年にとって必要なのは、お金、友達、健康」まさにそのとおりですね。お金はさておき、友達をつくるためには、いわゆるコミュニケーション能力(コミュカ)が必要です。他人の気持ちをわかりあい、人と人とお互いに尊敬しあえる関係を作っていく必要があるかと思えます。また、昨年もこのクリニックレターで繰り返し述べてきましたが、病気の早期発見・治療はもちろんのこと、「適切な運動による心肺機能の強化と筋力アップ」「正しい食事」「マインドフルネス」などをキーワードに、健康寿命を少しでも長く保つことが大事です。そして漢方医療は、「心身一如」つまり、こころと体のコンディションを整え、パワーアップすることで、皆さんが「いまより少しでも幸せな明日」を過ごせるためのお手伝いをさせていただきます。どうぞ今年も宜しく願いいたします。

## お知らせ

第1第3土曜日の内科・漢方外来を担当している田川医師が、総合内科専門医(難しい専門医資格です!)の試験に合格されました。おめでとうございます。

また、1月から、第2第4金曜午前、心療内科外来を設け、藤田昌弘医師が担当します。

なお、水曜午前の田上医師の外来は都合により当分の間休診とさせていただきます。



## 田川医師からのメッセージ

新年明けましておめでとうございます。土曜日(奇数週)午前の外来を担当させて頂いています田川です。昨年9月に行われた総合内科専門医試験に無事合格したことを報告させて頂きます。患者さん皆様の診療を通して教えて頂いた知識や経験があつての成果だと思っております。これで満足すること無く今まで以上に皆様に自分の知識・経験を還元できるよう努力し、また西洋医学だけでなく自分の専門である漢方の分野でもさらに精進して参りますので今後とも何卒よろしく願い申し上げます。

## 藤田医師からのメッセージ

2018年1月から第2、4金曜日の心療内科外来を担当する藤田昌弘と申します。初期研修では内科、その後泌尿器科、そして精神科での診療を行ってまいりました。漢方医学に関しては、独学での勉強の後、熊本赤十字病院の加島先生から中医学の基礎を学び、その後、西本先生から指導を受け現在に至ります。西洋医学と漢方医学は、各々が補いあえる良い関係だと思えます。私は、漢方治療を通して、個々の体質に合わせた治療を提供してきましたし、これからも提案できればと考えています。また抗加齢医学の専門医でもあり、生活習慣や予防医学といった点でもアドバイスができればと思えます。

## 2017年の私的〇と×

- まずは家族・スタッフとも、無事に1年を終えられたこと。患者様には、飲みすぎ食べすぎはダメ！と毎日お話していますが、自身を振り返ると、反省しきり！×！×
- なんとといっても、「自宅でできるウエルエイジングのための筋肉トレーニング&ストレッチ」が完成したこと！多くの方々に御購入いただいたこと。
- × 4月に、冬の残りのストーブ用薪にカミキリムシが大発生し、カミキリの幼虫が住みついた薪の樹皮を剥がす作業に1日を費やしたところ、翌日から腕を中心にたくさんの虫刺されを発見。その痒さたるやいままでに経験したことのないもので、皮膚科医で虫博士のN先生にみてもらったところ、日本ではほとんど報告例のない、シラミダニ(「虱」ではありません、念のため!)咬虫症と判明。完治までに数ヶ月を要したこと。恐るべしシラミダニ。聞こえ悪い！！
- △ 11月、なくしたと思っていた財布を実に2年半ぶりに発見！カード類はとくに再発行済みだけど、なにがしかのお小遣いをゲット！
- ? 今まで、自分には似合わない！と信じてスポーツ以外ではかぶったことのない帽子を購入して使い出したこと。でも、まだ恥ずかしい。



## 带状疱疹(たいじょうほうしん)ワクチン予防接種について

2016年から50歳以上の方を対象にワクチンによる带状疱疹予防が可能になりました。1回の接種費用は7,560円(税込)で、効果持続は10~15年間とされています。

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、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場での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。