

# クリニックレター 2018年10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。

## それぞれのストーリー

私はクリニックでの仕事以外に、神戸大学での外来、隔月におこなう医師やコメディカルを対象とした勉強会、神戸大と関西医科大学での学生講義などを行っていますが、それ以外にも、一般の医師や薬剤師を対象とした講演を依頼されることがあります。昨日も、大阪のある会でお話をしたのですが、今回のテーマは、“高齢者の漢方治療 -それぞれのストーリー-”というものでした。

現在、日本人の平均寿命は、女性 87.3 歳・男性 81.1 歳といずれも世界最高を記録しているものの、自立して元気に過ごせる「健康寿命」はそれよりも 7 年間短いとされています。この 7 年間とは主に介護を必要とする期間であり、①脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患、②転倒や骨折などによるロコモティブシンドローム、③アルツハイマー病などの認知症 などが主な原因です。(もちろん、これらを引き起こす要因として、糖尿病や高脂血症、高血圧症などの生活習慣病や骨粗しょう症、慢性腎臓病などがあるのは言うまでもありません。) また、歳を重ねるとともに、肉親、特に伴侶の病気や死、経済的な困窮などで、これまでの生活が大きく変化することもあります。複数の医療機関を受診することで医療費も増加し、お薬が増えることでポリファーマシー\*の状態になることもあります。外来で患者様を拝見しますと、お一人お一人がそれぞれの物語(ストーリー)を背負って西本クリニックに来ておられるのだな、ということを感じています。

先日、受診された A さん(92 歳)は奥様を昨年亡くされ、今年に入って一人で介護施設に入られました。「施設での生活はどうか？」との問いに、「認知症の方やいろんな方がおられて勉強になります」と明るく答えられました。漢方も 10 年以上かかさず飲んでおられます。B さん(92 歳女性)も 32 歳の頃からじつに 60 年以上漢方薬を毎日煎じて飲んでおられましたが、昨年夏に熱中症になったのをきっかけに介護施設に入居され、以後はエキス剤を必要に応じて服用しておられます。漢方では私が 3 代目の主治医です。私が県立尼崎病院時代から 30 年以上診させていただいている C さん(86 歳女性)は、今でも宝塚の山手のご自宅から自営されているお店まで毎日通勤されていますし、D さん(76 歳女性)は 1 年ほぼ毎日朝 7 時からのスイミングを続けておられます。E さん(92 歳男性)も脳血管障害を患われた奥様の介護をしながら趣味の畑仕事や絵画を続けておられます。最愛のお嬢様が若くしてガンを宣告され 15 年以上の闘病生活を見守り支えてこられた F さん(85 歳男性)、阪神大震災のあと鬱を発症して自宅から外に出られない(裏面へ)

自撮りのきみちゃんこと  
西本喜美子さん 87 歳  
院長とは無関係です。



奥様を見守りながらも自転車やウォーキングで健康を維持しておられる G さん(71 歳男性)・・・それぞれの方たちが、それぞれの立場で、前向きに生きておられる姿を拝見し、人生の先輩方のそれぞれのストーリーに私は心を打たれ続けています。

**\*ポリファーマシー**：症状や病気に応じて薬を処方していき、結果として必要以上の薬が処方されること

歳を重ねれば重ねるほど、さまざまな病気や症状を併発する可能性が高くなり、それらを改善しようと複数の医師から薬が処方され、結果としてポリファーマシーの状態になることもあります。漢方薬は異病同治といって、一つの方剤で複数の症状を改善することが可能であり、高齢化社会におけるポリファーマシーを改善する手段になると言われています。

## グルコースモニタシステム FreeStyle リブレについて

先月号でご紹介した、自分で血糖値を管理できる器械、FreeStyle(フリースタイル)リブレですが、すでに数人の患者様が経験されました。健診で血糖値や HbA1c が高めと指摘された方、自分の血糖がどれくらいか、どうしたら血糖が上がりを食べたら上がらないかを知りたい方にはとても役に立つ器械です。自費で購入される際のお値段は、センサー(1 個で 2 週間測定可能)¥7,500(税別) モニター¥7,500(税別)です。

\*モニターは最初の 2 週間に限り無料で貸し出しいたします。

## 知っておくと役に立つ“経穴(ツボ)”の知識(その 5) -百会(ヒャクイ)-

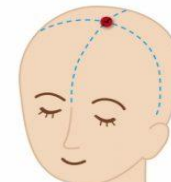
前回の湧泉は足の裏でしたが、今回はいきなり頭頂部にとびます。

**ツボの位置**：頭のてっぺん、両耳の先端をむすんだ線の中央部。

**名前の由来**：身体中のもろもろ(百)の経脈が集まり会するところ。

具体的には、太陽膀胱経、少陰三焦経、小腸胆経、厥陰肝経、督脈の五脈が交わる部分。

**働き**：あらゆる病気に効くツボとされていますが、特に、精神的なストレスなどでおこる動悸、心煩(思い煩うこと)、健忘などに用いられます。また、頭痛、難聴、鼻閉、痔疾患にも効くと言われており、重要なツボの一つです。



## 10月15日よりインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。

ワクチンの供給に関しては、十分な数をご用意できる見通しですが、念のため、ご予約いただくことをお勧めいたします。

費用は、一般の方は¥3,700(税込) 西宮市在住 65 歳以上の方は¥1,500(税込)です。

クリニックレターのバックナンバーは当院 HP に載せています  
HP へはこちらの QRS コードからどうぞ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



## お車で来院される患者様へ

6 月 1 日より、駐車場スペースを増やしました。なお、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。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。