

クリニックレター 2019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

昨年は、7月初めの豪雨に続く記録的な猛暑、相次ぐ台風の襲来など、まさに「災い」の年でしたが、2019年は、このお正月のように穏やかな日々が続くことを願っています。

以前にも書いたことですが、漢方の最も古い書物である「黄帝内経」では、冬の過ごし方として「冬の3か月間は万物の生体機能が潜伏閉蔵する季節であるので、心を安静にし、早く寝て日の出を待って起きるなどゆっくり睡眠をとり、温暖に過ごす必要がある」と説いています。確かに暑い夏の間は、毎日汗をかいて体力を消耗するような日々が続いても体調を崩すことは少ないですが、冬に仕事で無理を続けたり睡眠不足が続くと、すぐに風邪をひいたりしますね。ノロウイルスやインフルエンザが流行るのも決まって冬の寒い時期です。

黄帝内経は紀元前3-400年ごろに書かれた書物ですが、この説を科学的に証明するような論文が、2015年に有名な科学雑誌“nature(ネイチャー)”に掲載されました。すなわち、ヒトの遺伝子の約4分の1は季節によって発現量*)が異なり、特に季節変化のあるヨーロッパでは、一年中気候が一定した赤道帯の国々と比較して、遺伝子が季節的な変化を受けやすいこと、その変化は、ヨーロッパの冬では炎症を促進するパターンや、心血管障害や自己免疫疾患に関連する蛋白質の濃度が上昇するというものです。アバウトな言い方をすると、我々中緯度帯に暮らす人間は、特に冬には遺伝的に風邪を引きやすい状態になっているということであり、冬にはしっかりと睡眠をとり、むやみに体を疲れさせないように、という黄帝内経の教えは、現代の遺伝子研究でもその必要性が証明されたということになります。

*)遺伝子の発現：遺伝子が持っている情報が実際に機能し形として現れること。

知っておくと役に立つ”経穴(ツボ)”の知識-天柱(テンチウ)・風池(フウチ)-

1) 天柱 (足太陽膀胱経)

部位：後頭部の後ろ髪の生え際で、2本の太くてかたい筋肉の外側のくぼみ部分
名前の由来：「天」は頭、「柱」は大黒柱、もっとも大切な部分という意味で、頭部で最も大切なツボであることを意味する。

働き：インフルエンザなどの悪寒・発熱があるような風邪で、汗が出ないような場合にこのツボを刺激して発汗させる。また、頭痛や肩こりの改善や、眠気を防止する作用もあるので、長時間の運転(裏面に続く)



などの際には、このツボを揉むなどしたらよいでしょう。

2) 風池 (足少陽胆経)

部位：天柱の両傍で、天柱の外側やや前方の窪み。

名前の由来：風邪(フウジャ)が入って留滞するという意味。風邪とは漢方で言う「寒・暑・風・湿・熱・燥・火」の七邪の一つ。

働き：風邪を引いて頭痛や後頭部のこり、節々の痛みがあるときにこのツボを刺激する。二日酔いや眼精疲労などにも用いられる。

2018年の私的〇と×

- まずは家族・スタッフとともに、無事に1年を終えられたこと。9月に長女が男児を出産、名実ともにジイジになったこと。
- △ フリースタイルリブレで自身の食生活を見直した。いままでなんとなくこれでいいと思っていた食習慣が、生活習慣病の増悪因子になっていたことにあらためて気が付いた。
- 岩田健太郎先生著「つまづきから学ぶ漢方薬」(中外医学社)の監修をさせていただき、無事出版にこぎつけたこと。なかなかいい内容と自負しています。
- × 横断歩道でダッシュしてポケットの携帯電話を落としてしまい、画面が割れてしまったこと。保障に入っていなかったため、iphoneXに機種交換を余儀なくされた。
- いろいろな場面で多くの人たちに漢方のすばらしさについてお話をする機会をいただいたこと。そして私自身も勉強をさせていただけたこと。
- へたっぴいのゴルフでようやく80台が出せたこと。

2019年1月~3月までの西本院長外来日程について

休診日：2月12日(火) 3月22日(金)23日(土)25日(月)26日(火)

診療時間変更：1月24日(木) 2月21日(木)22日(金)28日(木) 3月1日(金)

詳しくは受付にてご確認ください。

武内医師の診療時間変更について

武内医師の診療時間が次のように変わります。

- ・2019年3月まで：木曜日の診療時間が短縮されます。土曜日は第2週のみとなります。
- ・2019年4月以降：木曜日の診療時間帯が元通りの12時15分枠までとなり、土曜日の診察はなくなります。

患者様には大変ご不便をおかけしますがなにとぞご了承ください。なお、1月より中井恭子医師(婦人科・東京女子医大卒業)が第4土曜日を担当いたします。

帯状疱疹(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帯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お願いいたします。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をお読みになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。