

クリニックレター 2026年3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、スタッフが皆様を知っていただきたい事をピピッドに発信していきます。

春3月*、此れを発陳*という。天地俱に生じ、万物以て榮ゆ。夜に臥し早く起き、広く庭を歩み、髪を披*き形を緩うし、以て志*をして生ぜしむ。生かして殺す勿れ、予えて奪う勿れ。賞して罰する勿れ。此れ春気の応、養生の道なり。

これに逆らえば則ち肝を傷り、夏に寒變をなし、長に奉ずる者少なし。

*春3月一立春より立夏に至るまで *発陳—古きを押し出して新しきを出す
 *髪を披き—頭髪をきつく結わないこと *寒變—夏に寒の病をおこすこと
 *長に奉ず—夏の気候に適応する事

【現代語訳】春の3か月は、万物が古いものを押し開いて新しいものを出す季節であり、天地間の生氣が発動して、ものみなすべてが生き生きと栄えてくる。人々は少し遅く寝て少し早く起き、庭に出てゆったりと歩き、髪を解きほぐして、体をのびやかにし、心持ちは活き活きと生氣を充満させて、生れたばかりの万物とともにするがよい。ただひたすらその生長にまかせるべきで、それを抑え込んではいけない、ただひたすら成長を援助するべきで、奪ってはならない。大いに心を励ますべきで、虐げてはいけない。これが春に適応し、生氣を養う道理である。この道理に反すると、肝氣を損傷し、夏になって寒性の病を生じ、夏の気候に適応する能力を損なうことになる。《現代語訳：黄帝内経素問 島田隆司訳 一部西本が改変》

【解説】これまで何度かご紹介したことのある、中国医学最古の理論書「黄帝内経素問・四気調神大論」の中的一篇です。ここには、春だけでなく、夏 秋 冬のそれぞれの季節の過ごし方、気持ちの持ち方が書かれているのですが、私がこの章のなかで好きなのが、「生而勿殺、予而勿奪、賞而勿罰」のところ。春というのは、人生で言うと思春期にあたります。この時期に、のびのびと、良いところを生かし、いろんな機会を与えてやるのが、さまざまな試練に出会うであろう青春期（夏の時期）に力を発揮できるのではないかと・・・私の子育てはもう終わってしまってますが、公園で無邪気に遊ぶ孫たちを見ていてそう思います。これから春の季節、皆さま方も、気持ちを緩くして自分自身を責めずに、のびのびと暮らしていただければと思います。ただ、糖質制限の指導を受けている方は緩めすぎに注意してくださいね！ うどんとおにぎり、ラーメンとチャーハンは大めですよ！



認知症の話題(その1)

テレビに映る俳優さんの名前が思い出せない、スマホを持ちながらスマホを探してしまった、大事なものを置き忘れてしまった、などの症状で、「認知症かも」と不安になった経験がある方も多いかもかもしれません。これらの症状はほとんどが加齢によるもので「記憶の引き出しからなかなか物を探し出せない」症状ですが

認知症の場合は「引き出しに入れることができない、引き出しそのものがなくなる」症状であり、記憶できない、忘れたことを自覚できない、という点で加齢による物忘れとは質が異なります。今回からは3回シリーズで認知症に関するお話をさせていただきます。

まず、認知症の代表的な分類を表に挙げてみました

	アルツハイマー型	レビー小体型認知症	脳血管性認知症	前頭側頭型認知症	その他
原因	アミロイドβの蓄積による脳細胞破壊	レビー小体の蓄積による脳細胞破壊	脳出血や脳梗塞による脳の血流障害	原因不明	正常圧水頭症
脳の変化	短期記憶を主とする海馬を中心とした脳全体の萎縮	後頭葉への血流低下	脳卒中を起こした部位のみ血流低下	前頭葉・側頭葉の萎縮	進行性核上麻痺
特徴的な症状	物忘れ、見当識障害、判断力低下、人格変化	幻視・幻聴、自律神経症状、運動機能障害	脳卒中を起こした部位により異なる	人格変化、言語障害、行動障害	大脳器質変性症
経過	緩やかなカーブを描くように進行	調子のよいときと悪いときを繰り返しながら進行	脳卒中を繰り返すたびに階段状に進行	進行するにつれ意欲低下が顕著になり症状が目立ちにくくなる	多系統萎縮など

次に認知症が疑われる場合には下記のような検査をおこない、診断を進めます。

1. 問診・神経心理検査（長谷川式簡易スケール、MMSE など）
2. 神経学的診察：パーキンソン症状や脳血管障害後遺症の評価
3. 血液検査：甲状腺機能異常やビタミン欠乏症の評価
4. 脳MRIとVSRADによる解析：脳の萎縮の程度や脳梗塞・脳出血、脳血管異常の検索 VSRADでは脳のどの部分の萎縮が強いかわかります。
5. 脳ドーパミントランスポーターシンチグラム（DATscan）：レビー小体型認知症など、パーキンソン症候群が認められる認知症の診断に有効です。

次回からは、認知症の治療、家族がおこなうべき対応の方法、などについてお話しする予定です。

R8年7月1日から65歳以上の市民の方を対象に「西宮市認知症健診」が始まります！詳細に関しましては、市から正式発表があり次第、掲示いたします

休診・診察日変更のお知らせ

西本院長 3月19日・21日休診 松岡医師 3月21日⇒3月28日に変更
 浅井医師 3月28日⇒3月7日に変更 3月26日は休診
 とさせていただきます。ご了承ください。



Instagram

クリニックのインスタグラム、QRコードはこちらです
 フォローよろしくお願いします！

