

クリニックレター 2015.2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。

黄帝内経シリーズその2-古典に学ぶ冬の過ごし方-

暦の上では立春を過ぎる頃、2月の第1週から第2週あたりが、最も寒い季節ですね。外は寒くても朝早く起きて元気にウォーキング、とか、防寒ウエアに身を固めてゴルフ、という方も少なくないと思いますが、中国最古の医学書である「黄帝内経」では冬の過ごし方について、次のように書かれています。

冬三月、此謂閉蔵。水冰地圻、無擾乎陽。

冬三月、これを閉蔵と謂う。水氷り地圻く、陽を擾すことなかれ

早臥晩起、必持日光。使志若伏若匿、若有私意、若已を得。

早く臥し晩く起き、必ず日光を待ち、志をして伏する若く匿るがごとく、私意有るがごとく、已に得ること有るがごとくせしむ

去寒就温、無泄皮膚、使氣亟奪。此冬氣之応養蔵之道也。

寒を去りて温に就き、皮膚を泄して氣をしてしばしば奪せしむることなかれ。此れ冬氣の応、養蔵の道なり。

逆之則傷腎、春為痿厥、奉生者少。

これに逆らえば則ち腎を傷り、春に痿厥となり、生に奉ずる者少なし。すなわち、

「冬はあまり気持ちをかき乱してはいけない。早い時間に眠り、遅く起きるべきである。気持ちを落ち着かせ、なにかをしまい隠しているかのように静かににするのがよい。秘密をつかんだような愉快的な気持ちで、厳寒を避け、温暖に保つべきで、いたずらに汗を流すようなことはよくない。これが、冬に適應して「臍氣」を養う方法である。この道理に反すると、来春になって、痿厥（手足の筋肉が衰え冷えること）の病になる。」と、冬の時期にむやみに外へ出たり無理をして汗をかくことを戒めています。確かに、血圧の高い方が冬の朝早く暗いうちから起き出してウォーキングをするとかえって血圧が上がることもあったり、寒いからといって携帯カイロを張りまくったりするとその部分だけ汗が出て冷えるなどということもあり、注意が必要です。でも、たまにはスキーにも行きたいし・・・悩むところです。

くすりの道修町資料館

大阪府中央区にある道修町は、昔から「薬の町」として有名などころで、国内の有名な製薬メーカーのほとんどが、この町から生まれています。道修町のシンボルは、薬の神様である「神農」をお祭りした少彦名（すくなひこな）神社で、例年11月には「神農祭」が開かれています。普段、オフィス街の一角にひっそりとその佇まいをみせているこの神社横の社務所ビル3階に「くすりの道修町資料館」があります。この資料館には、道修町の歴史がわかりやすく展示されており、江戸時代には、「道修町薬種仲間」という組織が、自分たちで、薬（当時はすべてが漢方薬でした）の品質を調べ、値段を決めて全国に流通させる仕事を担っていたことや、偽(ニセ)薬を自分たちで厳しく取り締まっていたことなどが、その資料とともに説明されています。私も昨年夏に、自身の講演の資料を探しにこの資料館を訪れたのですが、現在の大阪大学薬学部や、大阪薬科大学の前身が道修町の商人さんたちが勉強するための学校だった、など、いろいろと有意義な知識を得ることができました。散歩のついでに立ち寄られてみてはいかがでしょうか。

下：ノーベル賞受賞の山中先生も持っておられます、というお守りと御札をアピールしていました。@少彦名神社にて



〒541-0045

大阪府中央区道修町 2-1-8 少彦名神社 社務所ビル3階

TEL (06)6231-6958 FAX(06)6231-6970

西本院長が講師を務めている「国際薬膳食育学会」の理事長で薬膳研究家の板倉啓子先生が考案された「温福茶」や「眼福茶」は、寒い季節や花粉症の時期の日頃の飲み物としてお勧めです。また、「和漢膳カレー」は、保存料や添加物を使わず、油脂も従来品の70%カットで、大棗、ナルコユリなどの滋養作用のある漢方薬が含まれたカレーパウダーです。

お車で来院の方へお願い

クリニック横の道路に路上駐車されますと、歩行者の方にご迷惑となり、また、大変危険です。クリニックの駐車場または、最寄のコインパーキングをご利用ください。

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。