

# クリニックレター 2019年5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。

## 診療ガイドラインについて

血圧が高い方やコレステロール値が高い患者様に、「血圧（コレステロール）を下げる薬をのみましょう」とお勧めすると、「えーっ、それって飲み始めると一生のまないとはいけないのじゃないのですか・・・」という反応をされる方が多くおられます。ちょっと待ってください！！

- 高血圧(高コレステロール値)を今のまま放置しておく、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中、腎不全といった大きな病気を招くこととなります。
- 生活習慣を見直すことはもちろん大事ですし、ストレスを上手に解消することなどで将来的にお薬を減らせる可能性もありますが、少なくとも今の状態を続けることは危険ですよ。
- 「薬の副作用が怖い」とおっしゃいますが、副作用が起こる確率より、今の状態がつづくことで重大な事態になる確率のほうがはるかに高いですよ。漢方ももちろん選択枝に上がりますが、漢方だって副作用があり、漢方も含めて、最適と考える治療法をお勧めしています。

などの説明をさせていただくわけですが、我々医師が、「この症状にはこのような治療をしたほうが良い」と患者様にお勧めするのは、これまでの「経験」とか「勘」とかに頼っているわけではなく、多くの場合、「診療ガイドライン」をもとにしていることなのです。「診療ガイドライン」とはそれぞれの疾患に対する医療行為について、それらに対するエビデンス(科学的根拠)を集積し、治療のメリットとデメリットを考量して、治療の為の最適と考えられる方法を提示・推奨するものです。

例えば、動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年(日本動脈硬化学会)を参考にした場合、「悪玉コレステロールが170mg/dlで善玉コレステロールが50程度、喫煙歴があり、血圧が150/65で、HbA1cが6.0の喫煙歴がある68歳男性」では、10年以内に心筋梗塞が発症する確率が22%と高リスクであるため、心筋梗塞の予防のためにはLDLコレステロールを120以下にすることがのぞましい、という結論になります。

他にも、高血圧症や糖尿病など、一般的な疾患はもちろんのこと、現在はさまざまな疾患でガイドラインが作成されています。最近では、日本高血圧学会が、2019年から、75歳未満の血圧の治療目標を130/80Hg未満に引き下げる、というニュースが話題になりました。これも、多数の研究結果をもとに、このような結論に達したもので、アメリカやヨーロッパでも同じように高血圧ガイドラインが改訂されています。高齢化、社会環境の変化、より副作用の少ない薬剤の開発、など、医療を取り巻く環境は年々変化しており、それに伴って



診療ガイドラインも刻々と変化しています。私達も、これらの情報を常にアップデートしながら、かつ、患者様の個々の事情を考慮しつつ、日々の診療をおこなっていきたいと思っています。

\*漢方薬に関しては、我々のような漢方専門医だけでなく、一般の医師達も、「正しい」漢方薬を選択できるように、少しずつではありますがこのような取り組みがおこなわれています。最近では、東北大学の高山真先生たちのグループの努力により、日本老年医学会がまとめた「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2015」のなかで、抑肝散(3カクヤク)半夏厚朴湯(ハンガコウホククワ)大建中湯(ダイケンチュウ)麻子仁丸(マシニンガン)補中益気湯(ホチュウイキトウ)の五つの方剤の安全な使用目標と副作用の注意などが掲載されました。

## スギ花粉症に対する舌下免疫療法がより簡便になりました

当院で、スギ花粉症に対する舌下免疫療法を取り入れてから、3年が経過しました。3年前にこの療法にチャレンジされた方は4名で、うち、3名の患者様が3年間の治療を終えられました。(お一人は、導入初期に舌下時の刺激が強いため中断しました) 昨年は花粉も少なく、「うん？効いているのかな」という感想もありましたが、スギ花粉が猛威をふるった今年は、全員が「治療を続けてよかった」という感想を述べられ、今シーズンでめでたく卒業(お一人は卒業予定)となりました。昨年からは、これまでの液体を滴下する治療法から、錠剤を1分間、舌下に保持する方法になり、より簡便に治療を継続することができるようになっています。

舌下免疫療法は、スギ花粉がおさまった6月以降に開始する必要があります。当院でも6月から8月からの開始をお勧めしていますので、関心をお持ちの方は、どうぞご相談ください。

## 知っておくと役に立つ“経穴(ツボ)”の知識(12)

-下脘(ゲワン)中脘(チュウワン)上脘(ジョウワン)-

**名称の由来:**「脘」とは胃のことを指し、胃の出口(幽門)を下脘、中央(胃体部)を中脘、上口部(噴門)を上脘と呼ぶ。

**部位:**正中線上の臍上4横指を中脘とし、上下各1横指部をそれぞれ上脘、下脘とする。

**働き:**いずれも胃の働きを改善する代表的な経穴である。また、下脘は腸疾患、中脘は下痢や便秘、めまい、精力増強などにも用いられる。上脘は、喘息、心悸亢進などにも用いられる。なかでも、中脘は、全身の失調を調節する特に重要な経穴として知られている。

## 休診のお知らせ

6月28(金)午後・29(土)の院長外来を休診とさせていただきます。

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。

クリニックレターのバックナンバーはクリニックホームページでご覧いただけます。