

クリニックレター 2020年7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。

患者様へのお願い

- #) 新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、発熱その他感冒様症状の患者様は来院前に必ずお電話で症状をお伝えください。院内ではマスク着用をお願いいたします。
- #) 待合スペースに自動血圧計を設置していますので、診察前にご自身の血圧測定をお願いいたします。看護師による問診時の血圧測定は、原則としておこないません。操作方法についてはご遠慮なくスタッフにお聞きください。
- #) 6月より、従来の診察手帳をカード型の診察券に変更しています。次回予約日時等が毎回印字されるなど、利便性に優れた診察券ですのでご活用ください。

新しいステップへ

西本クリニックはこの7月で開院25年目を迎えます。開院した年(1996年)は前年の阪神淡路大震災の傷跡もまだ癒えておらず、「震災後」に向けて社会が一步一步前へ進もうとしていた時でした。そのころは、阪急西宮球場がまだ存在していました。調べてみると、西宮スタジアムで行われた最後のプロ野球公式戦は、1996年8月24日の阪神vs広島だそう。クリニック開院の1か月後です。そういえば、阪神パークもまだあったのですね。(阪神パークは2003年閉園) その後は皆さんご存知のように、西宮スタジアムは阪急西宮ガーデンズに、阪神パークは甲子園ららぽーとになり、あろうことか、阪神と阪急は同じ会社になってしまいました。国内の社会構造も大きく変化しました。その一つは、非正規雇用者数の増大と実質賃金の低下です。1996年と比較すると、国内の正規雇用者は約350万人減少し、非正規雇用者は1000万人増加しています。また、実質賃金は、この20年間で約12%減少しているとのデータもあります。もう一つの変化は超高齢化の到来です。65歳以上の人口はこの25年で1825万人(1995年)から3619万人(2020年)と倍増しました。(総人口に対する比率は14.6%→28.9%) 一方、出生数は120万人から86万人に減少しています。この傾向は今後も続くことは確実で、今から100年後には日本の総人口は6000万人を割りこむともいわれています。

このような社会構造の変化とともに、疾病構造も大きく変化しました。25年前に多くの患者さんが苦しんでおられたB型・C型慢性肝炎は、抗ウイルス薬の発見によってウイルスの駆除が可能になり、ピロリ菌の発見により胃癌もある程度予防できるようになりました。また、大腸カメラの進化は大腸癌の早期発見を可能にし、肺癌も診断治療の進化で予後が飛躍的に改善しました。そして、現在、超高齢化社会においての問題は、高齢者の認知症とサルコペニア、フレイルです。サルコペニア・フレイルに関しては、この紙面でもこれまで度々取り上げてきましたが、特に、新型コロナウイルスの広がり



とそれに伴う社会活動の制限によって、筋肉量が低下し運動機能が悪化する患者様が増えています。この点に関しては、再々申し上げているように、適度な運動、特に下半身の筋肉量アップを目的とした筋トレが大事です。筋トレはなにもジムへ行ってする必要はなく、食事の支度をしながら片足爪先立ちを繰り返す、TVを見ながらボックススクワットをする、というような、「ながら筋トレ」でもそれなりの効果が期待できます。

最近よく「新しい生活様式」という言葉が使われるようになりました。ソーシャルディスタンス、テレワーク、接触確認アプリなど耳に新しい単語も飛び交っています。しかし、依然として都市部を中心として新型コロナウイルス感染症はくすぶり続けており、いわゆる「第2波」がいつ来てもおかしくない状況のなか、私たちは何を指標として毎日の生活を送っていけばよいのでしょうか？その答えとして、私は皆様に、「自分の周りの空間を大切にすること」を考えていただきたいと思っています。自分の周り、とはなにか。一つは物理的な空間です。自分の周りを包んでくれている空気、と言ってもよいかもしれません。自分のお気に入りの空間、草木の息吹、心地よい音楽、お気に入りの本、これらに包まれた自分を大切にするのです。(オレはキャバクラの空気が大好きなだけど・・・という方・・・またゆっくりお話ししましょう^^) もう一つは、自分を包んでくれる人たちとの空間-つながり-です。家族や気の置けない友人を大切にする。それは、大切な家族や友人を守るためにしなければいけないことを考えることです。友人を守るためには、近距離で大声を出して笑いあうことも避けるべきでしょう、飲み会に誘われてもあえてお断りするの、相手を守ることになります。たまにはネットでのおしゃべりも良いかもしれません。暑い中マスクをするのも大変なことですが、マスクも自分のためだけでなく相手のためと考えましょう。決して排他的な意味ではなく、本当に大切にしなければならない人や物事は何か？を考えて行動することこそが、「震災後の前進」から25年を経て、今回の「コロナをきっかけにした新しいステップ」を考えていく際に必要なことではないかと思っています。

- #) 7月17日(金曜)~20日(月曜)にかけて、クリニック改装工事をおこないます。主に1階2階のトイレ及び水回りの改装ですが、診療に並行しての工事ですので、期間中、工事関係者の出入りや騒音の発生、トイレの一部使用制限などの可能性があります。患者様にはご迷惑をおかけしますが、どうかご了承ください。
- #) 休診及診療日変更のお知らせ
7月25日(土)院長診 8月14日(金)・15日(土)を休診とさせていただきます。
8月22日(土)田川医師→浅井医師 29日(土)浅井医師→田川医師に変更となります。

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にお願いします。駐車場でのアイドリングもおやめください。

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。