

クリニックレター 2021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。

心おだやかに、その時を待とう！

この、いとしき大地に、見わたす限り、
春の花が咲き乱れ、新緑に燃える時を！

マーラー：大地の歌第四楽章より

新年あけましておめでとうございます。

皆様、新しい年をどのように迎えられたでしょうか。

今、これを書いているのは、1月1日なのですが、先程、TVで「ぼけますから、よろしくお願ひします¹⁾」というドキュメンタリー映画を見終えたところです。この映画は信友直子さんというテレビディレクターの方が、ご自分のご両親(父95歳・母87歳)の日常を3年間にわたって撮り続けた記録です。しっかり者で完璧な主婦だった母親が認知症となり、人格が徐々に崩壊していく過程、それを見守りながらなんとか二人の生活を維持していこうとしつつも妻の変化にとまどう父親の様子を、愛情を持ってそして冷静なカメラワークで見つめた作品で、歳を重ねることの幸せと、恐れ、戸惑い、辛さ、を一年の初めに考えさせられました。また、この映画の中に登場したヘルパーさんが、認知症の母親をしっかりと受け止めて仕事をされている様子を見て、プロフェッショナルとして介護に関わる方の存在がいかに重要かを、あらためて感じた次第です。

同じチャンネルで一日夜に放送された、原一男監督(「全身小説家」や「ゆきゆきて神軍」などの作品で有名)による「れいわ一揆²⁾」というドキュメンタリー作品の中で、安富歩東大教授が「立場主義」という言葉を繰り返し使っておられたのですが、この、「立場主義」についても深く考えさせられました。「自分が自分であること」に目をつぶり、夫・妻・親・企業人等の「立場」でしかものを考えない「立場主義」に陥ると、例えば、自分のパートナー、子供、社会との関係が、個と個ではなく、立場と立場の関係になってしまい、結局は相手が見えなくなる、相手の身になって考えられなくなる、そして、自分自身が生きづらくなることとなります。(勉強不足なので安富先生のおっしゃる「立場主義」についてしっかり理解できているかどうかはわかりませんが)自分を振り返ってみて、毎日の診療の中で、「医師」という立場で仕事をさせていただくのはもちろんなのですが、その「立場」に拘泥することで、見えるはずのものが見えなくなることがあるのではないかと深く考えさせられた元旦の夜でした。



西湖からの富士山(昨年 11月)

(*1)は2月5日、2)は1月23日にも「日本映画専門チャンネル」で再放送予定です。)

2020年私の〇と×

昨年は、100年に一度のパンデミックに襲われた一年間でした。1年前には思いもしなかった事態が次から次へと起こり、自分たちの生活を今までとは違ったものに変えていきました。そんななかで、世の中の愚かさ、賢明さ、正しさ、邪悪、尊さ、が私たちの目にかえって曝されることになった年ではなかったかと思えます。

さて、私の〇と×は・・・

×：4月の緊急事態宣言の時期に、ひどい腰痛に三度も見舞われたこと。一時は、杖をついてもまともに歩けないほどの症状で、三度めに痛くなった時にはついにMRIまで撮りましたが、特に異常なしでほっとしました。今となっては、ストレスと運動不足が招いた腰痛だったと思います。ペインクリニックで何度か硬膜外ブロックなども受けましたが著効というほどでもなく、結局は、自分で考案したストレッチをするようになって、以来、腰痛は出なくなりました。最近の私のルーティンは、

- ① まず、足助医療体操の足首回し、寝て歩く運動を5分程度。
- ② 次にa)の姿勢から状態を前に倒します。・・・これは、藤田一照禅師のお話の中で「座禅に入る前のボディーワーク」からヒントを得ました。(直接お聞きしたわけではなく、TV番組からの知識です)
- ③ b)の片足前屈とc)の後屈。腰痛の原因の一つとして、腰背部の筋肉の過緊張があげられますが、腰背部を緩めるためには、逆に体の前面、特に大腿部から下腹部にかけての筋肉を緩める必要があります。特に、c)は、ヨガでは「英雄のポーズ」と言うそうですが、私の腰痛には劇的な効果がありました。(但し、どなたにもお勧めできるというわけではありません)



- ：我が家の庭の朝顔が11月下旬になっても盛んに咲いていたこと。
- ：クリニックのトイレのリニューアル、2階診察室の換気工事などが無事終了したこと
- ：16年間続けた神戸大学附属病院漢方内科外来を卒業させてもらったこと。25年間続けた阪神蒲公英会(漢方の勉強会)の会長を若い先生に交代したこと。組織は若返りがあってこそ活力を保ち続けることができる、と断念したことです。新しい先生方がとても頑張ってくれているので◎なのですが、一抹の寂しさもあり○。
- △：様々な勉強会や講義・学会が、web開催になったこと。基本的には×なのだが、神戸大学の6年生対象の講義では、チャット機能を利用して普段は出てこないような質問があったりで結構面白かった。

XXXX：コロナ！！！！

web予約システムリニューアルに関するお詫びとお知らせ

当院のweb診察予約システムの準備が遅れています。システム構築においていくつかの問題解決に時間を要するようで、はっきりした日程が決まっていません。準備ができ次第、再度お知らせをいたしますので、もうしばらくお待ちください。

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。駐車場でアイドリングもおやめください。

クリニックレターの過去記事は、当クリニックホームページに掲載しています。右のQRコードからもご参照いただけます。

