

# クリニックレター 2022年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。

## 新型コロナウイルス3回目接種についてのお知らせ

新型コロナウイルスのオミクロン変異株による感染が広がっています。今回の感染拡大は、今のところ行動範囲の広い若年者層が中心ですが、今後の進展は予断を許しません。感染スピードが早いということは、感染のピークに達する期間が短く、それだけ終息も早いのではないかと、という楽観的な見方もできますが(1月29日の時点でヨーロッパ、アメリカではピークを超えた感があります)、当分の間は、個々の感染予防対策と、3回目の接種を進めることが最重要課題かと思えます。

当クリニックでは、2月に確保できるワクチン本数(108人分)のご予約はすでにいっぱいになっています。3月からは64歳未満の方も2回目終了後6か月が経過すれば接種可能となります。3月分のワクチン納入本数がわかり次第、予約を開始いたします。接種日などの情報は院内掲示及び、クリニックホームページでお知らせいたします。

また、それと同時に、兵庫県の大規模接種会場が西宮市にあり、こちらは、いまのところ65歳以上で2回目接種から6か月が経過した方は、接種券をお持ちでなくても予約が可能になっています。(1回目2回目の接種証明が必要です)「兵庫県・大規模接種」で検索していただければ詳細がわかりますので、ぜひご利用ください。

## 薬食同源

ブリア・サヴァランが彼の著書「美味礼賛」(原題名は「味覚の生理学」)の中で「あなたが普段食べているものを教えてほしい、あなたがどんな人であるか当ててみせよう」と書いたのは19世紀初頭のことでした。サヴァランは判事、議員、裁判所長として活躍するかたわら、さまざまな学問と諸芸に通じ、引退後の晩年にこの本を執筆しました。美食家としての情熱と蘊蓄を傾けて、食べることが人間と社会にとっていかに重要であるかを説いたこの本は、以後約200年にわたって、世界的名著として知られています。(玉村豊男訳・解説「美味礼讚」中公文庫)

しかし、それよりはるか昔、紀元前の中国ではすでに王の食事を管理する「食医」が、「疾医(内科医)」「瘍医(外科医)」よりも上位に位置しており、以来、中国では、食事の中に薬となるものを見だし日々の健康維持に役立てる、「薬食同源」という考え方が脈々と根付いてきました。そして私が専門とする漢方医学には、「未病を治す」という考え方が常に通奏低音として流れています。



紀元前に中国で書かれた「黄帝内経素問(コウテイノウイフモン)」という書物には、「聖人は已病を治さずして未病を治す」という言葉があり、682年に書かれた「備急千金要方(ビキウケンウヨウホウ)」には「上医は未病の病を医し、中医は病まんと欲する病を医し、下医は既に病むのを医す」と書かれています。また、最古の薬物学書である「神農本草経(シンノウホクゾウキョウ)」では365種の薬物を上品中品下品に分類しており、その上品には「養命を主り以て天に应ず、無毒にして、多く服し久しく服して人を傷なわず」、すなわち副作用がなく長期間服用することで健康寿命を延ばすためのお薬とされる、高麗人參や薏苡仁(トトギ)などが挙げられています。

そして近年、これまではヒトの一生は生まれた時の遺伝子によって決まると考えられていたものが、エピジェネティクス、すなわち、環境や食事の因子が後天的に遺伝子の発現を変化させることがわかってきたことから、食の重要性が改めて科学によって証明される時代になりました。

繰り返しになりますが、漢方医学はその生い立ちから現在まで、「病気を治す」だけでなく、「病気にならないような心と体を作る」ことを重要視してきた医学であり、その根底には「薬食同源」、つまり、食事と薬は決して分けて考えるべきものではない、という思想があります。例えば、風邪を引きやすい体質の改善に使われる、「参蘇飲(ジンソウイン)」という処方には13種の生薬が使われていますが、このうち半数以上の7種類が「食用としても用いられる」ものなのです。そして、適切な漢方治療を続けることによって、エピジェネティクス即ち、遺伝子の発現を良いほうに軌道修正して、患者様の人生に寄与することができるのではないかと、という望みをいだきながら、日々の臨床を行っています。\*本稿は、和漢薬膳食医学会(板倉啓子理事長)に寄稿した文章に加筆訂正したものです。

## 高齢者の方の運動・リハビリ時の栄養補給におすすめ

高齢者の方にとってリハビリの目的は、自立した日常生活を送るために必要な筋肉量を確保し、関節の可動域を改善することですが、そのためには十分なカロリーやタンパク質、アミノ酸などを摂ることが必要です。しかし、どうしても食が細くなったり、栄養が偏りがちになることもあるかと思います。

そんな時に、リハビリを効果的におこなうための栄養補助食品の一つとして、「リハデイズ®」をお勧めします。プロテイン11gとBCAA、シトルリン、カルシウム、ビタミンDなどが含まれ、飲みやすい味になっています。



## 休診のお知らせ

3月19日(土曜) 西本院長 3月29日(火曜) 水野医師  
4月30日(土曜) 西本院長・田川医師 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、駐車されないようにお願いします。駐車中のアイドリングもおやめください。駐車場に空きがない場合は周辺のコインパーキングをご利用ください。