

# クリニックレター 2022年11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。

## 女性外来開設のお知らせ

11月より、下記の時間帯において「女性外来」を開設します。専門領域を生かした、女性に特化した診療をおこなう外来です。どうぞご利用ください。

女性外来担当医師 外来日

浅井淑子(専門科目:婦人科) 第4土曜 第2木曜午前 第4木曜午後  
松岡由里子(専門科目:ペインクリニック) 第3土曜日

## ワクチン情報

\*10月29日より、**オミクロン BA45 対応の新型コロナワクチン接種**を開始しています。

3回目以降の接種を希望される方で、前回接種から3か月以上経過した方が対象です。接種日は外来で掲示しています。

\*今年の**インフルエンザワクチン**接種は10月17日より開始しています。今年には十分な数のワクチンが確保できています。

\***带状疱疹ワクチン**、**肺炎球菌ワクチン**のご予約も受け付けています。

## 第7波を経験して思うこと

7月から8月にかけての新型コロナウイルス感染症の広がりはずさまじいものがありました。いつ、誰が、どこで感染しても不思議ではない状態で、10月末現在の兵庫県の累積感染者数は104万2千人、実に兵庫県民の約5人に1人が感染したことになります。私の周りでも、家族や知人で感染者ができました。今回の第7波はこれまでと比べて重症化率は少なかったものの、味覚嗅覚障害や乾性咳が長く続く傾向があり、感染後も日常生活に支障が残った方も多いようです。しかし、同じような生活をしていても、あるいは、濃厚接触者となっても、必ずしも全員が発症するわけではありません。発症する人と発症しない人、この違いはどこから来るのか?これに関しては、ネット上などでさまざまな専門家が意見を述べておられますが、まだまだエビデンスと呼べるほどのデータはないかと思えます。ただ、漠然とした言い方ではありますが、やはり、「免疫力」が落ちた時に感染・発症しやすい、というのは間違いではないような気がします。

さて、近年、免疫力の主体が、腸管免疫、すなわち、バランスのよい腸内細菌叢による健全な腸内環境であることが知られる



ようになってきました。

腸内環境を整えるためには、規則的でバランスのとれた食生活、十分な睡眠、適度な運動、などが必須であり、また、乳酸菌や酪酸菌などを含む整腸剤や飲み物なども多く発売され、これらを用いられている方も多いかと思えます。

また、「脳腸相関」という言葉があるように、腸の働きと、脳(こころ)あるいは自律神経が深く関わっていることも知られています。

それでは、漢方はどうなのでしょう? 漢方には五臓六腑という言葉がありますが、この場合の臓腑の考え方は、現代医学とは少し異なります。

すなわち、**五臓**は、**心**:現代医学で言う心臓と脳(こころ) **肺**:現代医学の肺とほぼ同じ **脾**:特定の臓器ではなく消化機能全般を指す **肝**:現代医学の肝臓と自律神経機能 **腎**:現代医学の腎臓と副腎機能、生殖機能などを含む、**六腑**は**胆 胃 小腸 大腸 膀胱 三焦**に分類されますが、腸内環境とは**脾の働き**と考えてよいかと思えます。

**脾**の働きを活発にする生薬としては、**甘草(カゾウ)**、**生姜(ショウキョウ)**、**大棗(ダイソウ)**、**白朮(ヒヤクジュツ)**、**人參(ニンジン)**などがありますが、漢方処方の中にはこれらの生薬が、一部はメインの生薬として、また一部では隠し味として含まれています。さらに、**肝**、すなわち自律神経を調える生薬に**柴胡(サイコ)**、**枳実(チジツ)**、**香附子(コウブシ)**、**陳皮(チンピ)**などがあり、これも多くの漢方処方に配合されています。

例えば、**抑肝散(ヨクカンサン)**はイライラを緩和したり認知症の周辺症状を改善する処方ですが、この中にも、腸内環境を調える**白朮・甘草**、自律神経を調整する**柴胡**が含まれています。また、**月経前症候群(PMS)**などでよく用いられる**加味逍遙散(カシヨウヨウサン)**にも**白朮・甘草**と**柴胡**が含まれています。

**補中益気湯(ホチュウエキトウ)**や**十全大補湯(ジュウケンダホトウ)**、**人參養榮湯(ニンジンヨウエイトウ)**といった、補剤(=気力体力を補い免疫力を高める)はもちろんのこと、上記のように、補剤以外の処方にも、腸内環境や自律神経機能を調える配慮がされている、というところが、漢方薬の特徴だと考えます。

ウイルスが弱毒化し、人々が予防接種や自らの感染により徐々に免疫を獲得しつつあるCOVID-19ですが、ここ当分の間は常に身近に感染機会があることに変わりはありません。様々な方法で腸内環境を調べ、新型コロナウイルスに打ち勝っていかねばと思えます。

## 年末年始の診療

年末の診療は12月29日木曜午前診まで  
年始は1月6日金曜から診療をおこないます。

## 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。