

クリニックレター 2023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。

院内での感染対策に関しまして患者様へのお願い

新型コロナウイルス感染症が確実に増えています。ウイルスの変異株も海外ではオミクロン株からすでに新しい変異株 XBB に急速に置き換わっており、日本でも徐々に増えてきているようです。

当院では、次の4点を患者様にお願いしています。

- ① 院内では、引き続きマスク（不織布マスク）装着をお願いします。
- ② クリニック待合室での大声での会話、談笑はお控えください。
- ③ 発熱・咽頭痛などの症状がある場合は、あらかじめご連絡ください。
- ④ 抗原検査キットをご自宅にご用意いただき、発熱の際にはご自分で検査されることをお勧めします。

以上、ご協力をお願いいたします。

こむら返り

梅雨・・・という、どうしても「うっとうしい」「ジメジメした」という言葉を並べたくなってしまうですね。今年は6月の初旬から中旬にかけて、「こむら返り」を訴える患者様が特に多かったように思います。こむら返りの現代医学的な病因はまだはっきりとはわかっていないのですが、誘因の多くは、「冷え」と「脱水」です。実はこの時期、昼間の気温上昇で体からの水分の蒸泄量が増えているのにあまり気づかず、水分補給も充分でないところに、夜は気温（室温）が下がる、というこむら返りの起きやすい状況にあるのです。さらに、お天気が悪いために運動不足が重なるケースもあるかと思えます。十分な水分補給と、睡眠中に特に足を冷やさないことが大事です。

こむら返りの特効薬としては、芍薬甘草湯(しゃやくかんざう)が有名です。実際、このお薬はこむら返りが起こった時も、また、予防薬としても有効です。芍薬甘草湯は、芍薬と甘草というたった二つの生薬で構成されており、筋肉の緊張を緩める作用があるため、こむら返りだけでなく、月経痛や眼瞼痙攣(まぶたのピクピク)にも用いられます。服用方法は、夜中のこむら返りの予防には、寝る前に一包を飲むことで、大抵の場合は予防できます。急な眼瞼痙攣や腹痛には、1日3回程程度の服用をおこない、症状が改善したらいったん中止します・・・というのは、芍薬甘草湯には比較的多くの甘草成分が含まれており、まれではありますが、連用すると血液中のカリウム濃度が下がって浮腫みや血圧上昇が起こることがあるからです。ただし、1日1包程度の服用では、副作用の心配はまずないと

言っていないでしょう。実は、私も、昨年夏に人生最悪のこむら返りを経験しました。今年の夏は、そんなことがないようにしたいものです。

帚木先生の講演

先日福岡で開催された日本東洋医学会で、医師であり作家でもある帚木蓬生先生の講演を聴かせていただきました。テーマは、「ギャンブル依存症の恐ろしさと国のザル法」帚木先生の作品は「閉鎖病棟」「ヒトラーの防具」など、「読ませる」作品が多く、精神科医としては特にギャンブル依存症に力をいれておられます。講演の内容をごく簡単にまとめてみました

#) 報道はされないことが多いが、殺人・強盗などの様々な凶悪犯罪が、実はギャンブル依存と大きな関係がある事。

#) パチスロ業界の総売り上げは、コロナ前は実に約25兆円！他の公営ギャンブルも含めると30兆近くになる事。(→国民医療費の総額が約40兆)

#) ギャンブルと省庁との関係(天下り)

パチスロ⇔警察庁 競馬⇔農水省 競艇⇔国交省 競輪・オートレース⇔経産省 宝くじ⇔総務省 スポーツ振興くじ⇔文科省 カジノ⇔内閣府

#) IRを進める大阪府などが将来大きな赤字を抱えるであろう可能性(カジノ利用者の多くはいまやオンラインカジノを使っている)

#) なによりも、ギャンブル依存症には、有効な治療薬というものがなく、本人だけでなく、家族・友人など周囲をまきこみ、苦しめていく。唯一有効な対策は、自助グループへの参加。

帚木蓬生(ハヅキ ぼせい): 1947年生 東京大学文学部仏文科・九州大学医学部卒
ペンネームは源氏物語の「帚木(ハヅキ)」と「蓬生(ぼせい)」から

オンライン診療について(再掲)

7月よりとアナウンスしていましたがオンライン診療ですが、アプリの決定に時間がかかったため、今のところ8月から開始の予定で準備を進めています。今後、準備状況を漸次お伝えする予定ですが、慢性疾患で病状が落ち着いておられる方、遠方からお越しの患者様には、対面診察とオンライン診療を組み合わせることで、より利便性が上がると考えています。

休診のお知らせ

8月14日(月)15日(火)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。**駐車場の奥から3台分(①②③)のスペースはクリニックの駐車場ではありません。**最近、間違っって車を止められるケースがあり、借主の方に大変ご迷惑をおかけしていますので、くれぐれもご注意ください！