

クリニックレター 2025 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。

新年あけましておめでとうございます

穏やかなお天気が続いた年末年始でしたが、皆様どのように過ごされましたでしょうか？ でも、「どのように」という問いにはいろんな意味がありますね。

何を見てどのように考えたか？ どんな服を着てどのように行動したか？ 何時に寝て何時に起きたか？ どんなものをどのように食べたか？ 健康だったかそれとも体調が悪かったか？・・・忙しい毎日、ゆっくり立ち止まって考える余裕もない日々が続いているかもしれませんが、お正月休みの数日間は、自分がいつも「どのように」考え、行動しているのか、何に重きをおいて生活しているのか？をみつめ直す貴重な時間かもしれません。

矢数道明先生(1905-2002)という漢方の大家がおられました。一貫堂医学という漢方の流派を代表する方であるとともに、他の流派や中国や台湾、韓国といった諸外国との交流にも積極的で、学会などではいつも一番前の席にお座りになって熱心に聴講されていました。優れた学者であるとともに生涯、臨床家を貫かれた先生で、決して偉ぶらない物言いや行動も私には雲の上の存在として憧れのまゝでした。

その矢数道明先生とは、一度だけ親しくお話させていただく機会がありました。1987年頃でしょうか、私が漢方を始めてまだ4年目くらいの時に、当時勤務していた兵庫県立東洋医学研究所がある研究会を主宰し、その夜は有馬温泉に宿泊して懇親の会が持たれたのですが、当時 80 歳を越えておられた矢数先生も参加されました。その際、私も含めた(当時)若手の医師達が、あんな食べ物が体によい、とか、健康のために何を食ったらよい、というような話をしていて、誰かが「矢数先生はどのようにお考えでしょうか？」とお尋ねした際の、矢数先生のお答えが、あまりにも鮮やかで格好よく、今でも私の道しるべのようになっています。

矢数先生は、

「**私の場合は、口に入るもの、みな清しです**」とおっしゃいました。実はこの話は以前にもクリニックレターに書いたことがあるかと思うのですが、この言葉には、自分は自分に良いものを選ぶ力がある、という意味と、何を食べても自分にとって良きものとする力がある、という意味の二つが含まれているかと思えます。「食」は私たちの「こころ」と「からだ」、ひいては「人生」を作る根本です。そして、「よい人生」を送るための「食」は皆さん一人一人が作っていくものと思えます。どうぞ毎日の一食一食を大事にしていきたいと思えます。

「食」に関わるお話、次号も続きます。

前列中央が矢数道明先生 向かって右側が西本(今より太っていた)ちなみに、この日、矢数先生と一緒に温泉に入ったのが私の自慢の一つ



恒例！ 私的 2024 年の〇と×

〇 とりあえず大きな病気もなく一年過ごせたこと。ただ、1月の急性副鼻腔炎に続き、左中指ばね指からの腱鞘炎、9月からの仙腸関節障害、最後に12月末のインフルエンザ罹患、と、マイナートラブル多発は×

〇 一年間準備を積み上げて6月に開催した日本東洋医学会学術総会が無事終わったこと。でも総会が終わった後もなにかと忙しかったなあ。いろいろとお呼びがかかるうちが花ということか・・・

〇 1月に5人目の孫が誕生、二人の娘たちの家族が集まると計11名。0歳から6歳の孫たちと阿鼻叫喚の時を過ごすのもこれ幸いなり。

× SNS 全盛の今、誰もが同じ平面で意見を言えるようになった。自分が興味ある話題だけが目の前に現れる「確認バイアス」。そして、「炎上」という言葉・・・なんか心が寒くなる。まず本を読もう、読んで物事を考える力を養おう。ユーチューブや“X”では考える力は養えないよ、そこの君たち！！

〇 3月から始めた、朝早起きをして7時過ぎにはクリニックに着き、朝の静謐な時間に仕事をする習慣。日の出が遅くなるとめげるかと思ったけどなんとか続いています。最近は朝家を出る時間はまだ暗いけど、道は空いているし、いいことだらけ。これで家に帰る時間が早くなるともっといいのだけど・・・。

× いろんな方が亡くなられた一年、なかでも谷川俊太郎氏の死は、何か大切な言葉のかけらが世の中から消え去ったような気がする。ちなみに父上の谷川徹三氏(哲学者)は私がなぜか小さい頃から「カッコいい老人」の第一位に挙げていた方。(☛ネットでは是非見てください)ちなみに私的2位は晩年のショーンコネリー。

〇 コロナ渦でキャンセルになったスコットランド旅行に行けたこと。ゴルフ発祥の地セントアンドリュース、映画の舞台になったグレンコー、アイラ島でのウイスキー醸造所巡りなど、念願叶った旅行だった。

〇 あることを始めたら、体重が急に1Kg減った。(秘密)

◎ これを書いている部屋から見上げる正月の夕方の空、こんなのどかで平和な時が世界中の人たちに訪れるように。 Stop War!! Stop HateCrime!!!!

休診のお知らせ

2月10日(月) 西本院長外来を休診とさせていただきます。

ご予約はWEB予約が便利です！

携帯・パソコンからの診療予約が簡単になりました。右のQRコードを読み取っていただき、CLINICS電子カルテ予約用アプリをダウンロードしてご利用ください。また、CLINICSのアカウントを取得してCLINICS会員になりますと、検査結果など様々なデータを患者様とクリニックとで共有することが可能です。

