クリニックレター 2025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。

標治と本治　ゆるゆるは気持ちだけにしましょう

漢方医学には「標治(ﾋｮｳﾁ)」と「本治(ﾎﾝﾁ)」という言葉があります。標治とは、今、現れている症状を治療する事で、本治とは、今の症状を引き起こす体質を改善することです。例えば「風邪をひいたので咽喉の痛みと咳を治しましょう」は標治で、「風邪をひかない身体にする」のが本治です。

本治の基本は、「気・血・水」と「五臓」の乱れを漢方的に察知してこれを修正していく事にほかなりません。例えば、風邪をひきやすい方は「衛気(ｴｷ)」(＝身体の表面をめぐっていて主に腠理(毛穴)の開け閉めをする気）が弱く、また、全身の気の巡りが悪い方が多いため、衛気を補う「黄耆(ｵｳｷﾞ)」や気の巡りをよくする「陳皮(ﾁﾝﾋﾟ)」や「枳殻(ｷｺｸ)」などの生薬を用います。また、「気」の生産量が少ない方には「人参(ﾆﾝｼﾞﾝ)」や「白朮(ﾋﾞｬｸｼﾞｭﾂ)」といった生薬を用います。風邪に罹りにくい体質を作るための代表的な処方は、黄耆建中湯(ｵｳｷｹﾝﾁｭｳﾄｳ➡黄耆が主薬)や補中益気湯(ﾎﾁｭｳｴｯｷﾄｳ➡人参と黄耆・白朮が含まれる)、参蘇飲(ｼﾞﾝｿｲﾝ➡人参と陳皮・枳殻が含まれる)などです。

では「気血水と五臓の乱れ」は何によって起こるのか？それは、ある程度の遺伝的要因はあるものの、多くは生活習慣によって引き起こされることが多いかと考えます。生活習慣というと、まず思い浮かべるのが、食事、運動、睡眠ですね。バランスよい食事をきちんと摂ることは、気血を補うことに通じますし、運動は気をめぐらせ、睡眠をしっかりとることも気を養い巡らせることになります。

それと、忘れがちなのが、日々のルーティンワークの見直し、ではないでしょうか。朝起きてから家を出るまで、ちゃんと朝食を食べるか？ ストレッチをしているか？ 帰宅してから寝るまで、スマホを長時間見たりしないか？ お風呂はシャワーだけで済まそうとしていないか？ 夕方以降はカフェインレスにしているか？等々、いま一度、ご自分のルーティンワークを見直されてみては？とも思います。

ここまで書いてきてふと気がついたのですが、皆様は、自宅でくつろがれるときに、いわゆる「部屋着(ジャージ系のゆる～い感じのもの)」を着られますか？

そういえば私は記憶にある限り、このような部屋着は着たことがありません。(旅行先でホテルや旅館に泊まった時は別ですが）もちろん、自宅ではラフな服装をしていますが、あの「ゆるゆるさ」は、自分の身体が服装になじんで締まりがなくなっても許されてしまうようで、かなり要注意！と思うのです。

本治と標治という硬い話から始まって最後は脱線してしまいましたが、**気持ちはゆるゆるがよいけど、部屋着のゆるゆるは危険！**というのが今月の結論でした。



センテナリアンを目指して(第２回)

今回ご紹介するのは、92歳のKさん(女性)。もう30年近く当院に通院していただいています。Kさんの御自慢は、今でも週２回の水泳と一日50回の腹筋運動をつづけておられること。腹筋50回なんて私でも無理！です。

■さっそく日々のお食事や気を付けておられることについてお聞きしました。

●食事は１日２食にしていますが、朝は季節の野菜を入れた味噌汁を作って、必ず卵も食べます。買い物は娘がしてくれますが、夜もすべて手作りで肉と魚を交互に食べています。野菜のぬか漬けも自分で作っています。(一緒に診察室に入られた娘さんが「いつも糠漬けをもらっています＾＾」とのこと)

インスタントものは昔から食べないようにしていますが、食べたいものを食べるのが基本です･。毎日が気ままな生活で、寝る前に読書して、朝はゆっくり起きる生活です。

■Kさんにとって健康の秘訣とは？

●腹筋も水泳も長く続けていることが健康の秘訣かな、それとお医者さんから出された薬はあまり考えずにのんでおくことでしょうか。

■まるで健康長寿のお手本のようなKさんのライフスタイル。まさにこころはゆるゆる、体はすっきり！を体現されていますね。



ご許可を得てKさんの御自慢のお写真をお借りしました。

新しいワクチンのご紹介

■プレベナー(20):肺炎球菌ワクチン

従来の肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）は接種後５年を過ぎると効果が減弱するため再接種の必要がありますが、2024年８月に発売となった**プレベナー(20)®**という新しい肺炎球菌ワクチンは、効果が長期間持続するため接種は一生に一回でよいとされています。ニューモバックスの定期接種は現在、65歳の方のみですが、ニューモバックス接種後１年以上たってからプレベナー(20)®の接種が推奨されていま

■アレックスビー®:RS ウイルスワクチン

RSウイルスは大人も子供もかかる呼吸器感染症で、一般的には乳幼児の呼吸器感染症の原因ウイルスとして知られていますが、高齢者の方は、RSウイルスによる肺炎も命取りになることがあります。現在、RSウイルス肺炎による入院は国内で約６万３千人、死亡者数は約4500人と推定されています。アレックスビー®は2023年９月に国内承認されたRSウイルスワクチンです。

高齢者の方で、糖尿病や自己免疫疾患、癌など、免疫力が低下しやすい病気の方、気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患、間質性肺炎などの肺疾患をお持ちの方には特におすすめします。

■接種費用（いずれも自費・税込）

プレベナー(20)皮下注　￥11.500　アレックスビー筋注　￥25.500

休診及び診察日変更のお知らせ

８月12(火)～16日(土)を夏季休診日とさせていただきます。

このため、８月16日(土)の松岡医師の診察日を８月30日(土)に変更いたします。