

# クリニックレター 2025年9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りたい事をビッピドに発信していきます。

## 八月や六日九日十五日

八月や六日九日十五日 いうまでもなく、広島と長崎への原子爆弾投下と 15 年戦争の終結の日（決して「太平洋戦争」ではありません）を詠んだ句です。

その広島で、8月22日23日に第42回和漢医学会学術大会が開かれました。漢方関係の大きな学会としては、日本東洋医学会、和漢医学会、日本中医薬学会などがありますが、和漢医学会は主に医師と薬系の先生方が中心となった学会です。今回は、「薬能を生かした実践漢方教育と治療戦略」という教育講座で 20 分のお話をさせていただきましたが、学会の場でお話させていただくメリットは、「自分の勉強の機会をいただく」ことにつきると思っています。今回も準備の段階で「あ、この本はちゃんと読んでいなかったな」とか「この資料に書いてある文献をきちんと読まないと」というようなことが多く、文献はインターネットの検索で、古書に関しては「日本の古本屋」（患者様に教えていただきました）というサイトで値段と相談しながら購入しました。今回買った本の一つが、「本草綱目」です。

「本草」とは漢方薬の原料となる生薬のことと「薬用植物」とほぼ同義です。本草の解説書として最も古いものは「神農本草經」（西暦 100 年頃）で、すでにこの中には我々が普段用いる漢方生薬のほとんど（365 種類）が記載されています。

「本草綱目」の名前はおそらく聞かれたことがあるかもしれません、李時珍（1518-1593）によって編纂された書で、実に 1800 以上の薬物と 1100 以上の生薬画を取り上げており、当時の薬物学の集大成ともいえる巨書です。

日本では、かの南方熊楠（1867-1941）が少年時代に筆写したことがよく知られています。また、牧野富太郎（1862-1957）は本草綱目のさまざまな版本を実に 23 セットも所蔵していたと言われています。私も以前高知県立牧野植物園内を訪れた際に、園内の牧野記念館に展示されていた本草綱目を今でも覚えています。

さて、なぜこんな話を長々としたかというと、一つ一つの生薬の薬能を知ることが、漢方薬に対する理解を深め、より精密な治療につながる（これこそが和漢医学会の教育講座のテーマでした）ことをあらためて痛感したからです。

さらに我々は現代医学的なさまざまな薬理学の知識も得ることができます。例えば、麻黄（マウ）という生薬は、葛根湯（かコントウ）や小青龍湯（ショウジョウトウ）に含まれています。麻黄の古典的な薬能は、発汗・平喘・止咳・利水などですが、その主成分はエフェドリンです。エフェドリンは覚醒剤の原料にもなる物質で、使い方を間違えると発汗が止まらなくなったり、動悸が激しくなったり、前立腺肥大の



患者様では尿閉をおこしたりすることがあります。しかし、逆にその副作用をうまく利用することで、例えば高齢者や前立腺の手術をされた方の尿失禁の改善にも応用できたりするのです。

「漢方薬は副作用がない」というのは、全くの都市伝説です。お薬である以上、使い方を間違えるとさまざまな副作用が出ることもあります。副作用をしつかり理解して上手にお薬を用いることで、思いがけない力を発揮することもできるのです。まさに、漢方薬は使いようによって、毒にもなるし薬にもなるのです。ちょっと悪口になりますが、漢方を知らない素人の医師ほど、「わたし、漢方もやります」といって患者さんに漢方薬を出したがります。逆に漢方薬がなんであるかを知っている医師は、「自分の力では漢方は使いこなせないから専門家に任せます」という立場をとることが多いのです。

\* 和漢医学会の会頭挨拶の際に、昨年ノーベル賞を受賞された日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）の代表者の方のメッセージと会頭の中島正光先生との対談がビデオで流れました。胸がいっぱいになりました。

## 70歳、ヨガにちょいはまり

個人的なことですが、ここ数年、時折腰痛に見舞われるようになっています。普段から姿勢が悪いことに加えて、疲労やストレスがついたときにおこります。対策としてやっているのは、15年ちかく続けている週1回のパーソナルジムでの筋トレ、さまざまなストレッチや足助医療体操、年数回のロルフィング、どうしようもなくなるとおすがりするペインクリニックや整体、などですが、少しでも股関節を中心柔軟性を増したい、と思っていたところ、先日 YouTube のあるサイトで、「ガチガチ股関節をやさしくほぐす」とか「骨盤調整＆自律神経を整える」という魅力的なテーマの動画をつけました。静かな音楽をバックにトレーナーさんが優しく指導してくれるサイトです。入浴を済ませて寝る前の 20 分ほど、普段使わない部屋をエアコンでしっかり冷やしておいて暗めの照明のなかでおこないます。体が硬いことにかけては誰にも負けない（？）自信のある私ですので、トレーナーさんと同じポーズなどとれるはずもなく、ジジイがなんかへんてこりんなカッコウでウンウンうなっている様子はとても人様に見せられたものではありませんが、先日、ゴルフのコーチに、「西本さん、ちょっと股関節柔らかくなっていますね」と言われて嬉しくなりました。気のせいかな普段の歩行も楽になったような気がします。



猛暑に息も絶え絶えの 8 月ですが、この暑さは 9 月も続くとのこと。頑張ってきた免疫力も徐々に低下して、風邪をひいたり帯状疱疹にかかり易くなるのもこの時期です。十分な睡眠と食事はマスト！

予防注射がまだの方は是非お受けください。西本も帯状疱疹の定期接種（シングレックス）受けました！

### 休診及び診察日変更のお知らせ

11月1日（土）の西本院長外来を休診とさせていただきます。