

# クリニックレター 2026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、スタッフが皆様に知りたい事をビビッドに発信していきます。

## 新年明けましておめでとうございます

本年も皆様の健康力アップのため、クリニックも私自身も、漢方医学のトップレベルを維持し、かつ、東西両医学の統合を目指して、前に進んでいく所存です。

### 食と漢方、食とウェルビーイング

言うまでもなく、人間の毎日を支えているのは食事です。いくら医療が進んでも、毎日の食事をおろそかにしていては健康を手に入れることはできません。

中国最古の伝統医学の理論書である《黄帝内經素問》には、「五穀は養、五果は助、五畜は益、五菜は充、気味合して服用すれば精気を補益す」と記載されており、唐の時代の医家である孫思邈は、《千金方652年》の中で、「およそ諸々の疾患は、まず食をもってこれを治し、食をもって治らざれば、しかる後に薬を用う」と書いています。これらのことからも、中国伝統医学では食によって体調を整え、病気を予防することが何よりも大切にされていたことがわかるかと思います。

さて、冬は鍋物のおいしい季節ですが、よく使われる豆腐について、《本草綱目》の編者として有名な李時珍(1518-1593)は、寛中益氣、和脾胃、消脹満、下大腸濁氣、清熱散血、すなわち、胃腸の調子を整え、体力を増やし、腹部膨満を解消し、便秘を改善し、熱を冷まして血をめぐらす作用があるといっています。また、白ネギは、《傷寒論》の中では、附子、乾姜と一緒に白通湯(ハクウトウ)という処方に使われており、体が冷えて激しい下痢を繰り返すときに用いられることがあります。話をお隣の韓国に移しますが、有名な「参鶏湯(サンケタン)」は、鶏肉の中に、大棗(タイウ)：棗の実を乾かしたもの胃腸を整え精神を安定させる 高麗人參：抗疲労作用、強壮作用、抗ストレス作用を持つ 穀米(コウバイ)：滋養作用があり胃腸の働きを整える 大蒜(ニンニク)：アンチエイジング的に最もすぐれた食品の一つであり、食欲増進、健胃、疲労回復作用がある 生姜(ショウガ)：体を温め健胃作用を持つ 松の実：滋養作用・鎮咳作用を持つ、などが入っており、様々なストレスや睡眠不足などで体が弱った時には最適の食べ物といえます。

「薬膳」が昨年の流行語大賞にノミネートされました。薬膳というと、参鶏湯のように、漢方薬に用いられる食材を使った料理を思い浮かべられる方も多いかもしれません。しかし、毎日このような食事をとるわけにもいかず、限られた時間と予算の中で日々の食事をどうしようかと悩むのが現実だと思います。でもそんな折に、今の自分に一番適した食べ物や食べ方はなんなのか？を少しでも考える習慣を持つことが「薬膳」の第一歩かもしれませんね。



## 恒例！ 私的 2025 年の〇と×

- とりあえず大きな病気もなく一年過ごせたこと。一昨年から始めた、朝7時出勤も何とか続いている。
- △ とはいえ、結構シビアな腰痛を二度ほど経験。体の構造、動き、日々のコンディショニングについて改めて考えさせられた。運動の三要素則ち、有酸素運動・負荷トレーニング・ストレッチのうち、自分に一番足らないのがストレッチと気づき、(遅いけど)骨盤・股関節中心のストレッチを始めたことは〇。
- いくつかの学会や研究会で発表させていただいたこと。この歳になっても好きな分野で自己研鑽できる機会をくださった方々に感謝。
- 「(漢方生薬)黄耆 (オウギ) が長期にわたって腎機能を改善する」という我々の英文論文(世界初)が publish された事。薄木先生の素晴らしいお仕事でした。
- △ & × 政府が推し進める DX(デジタルトランスフォーメーション)。なんでもかんでもデジタル化したらよいというものではないと思う。保険証に始まり、お薬手帳、母子手帳など、どれもとっても便利なのに・・・仕事関連の請求書や医師会・保健所からの連絡もすべてデジタル・・・気に入らん。
- ×× 日本は経済もこころも貧しくなるいっぽうのような気がする。特に SNS の空間にあふれる「他を貶めることによってのみ自分の安寧を保てる」人たち。経済面でも、一人当たりの GDP(国内総生産)はシンガポール・香港・台湾・韓国などに完全に追い抜かれていることを認められない人たち。
- △ & × 日本維新の会とやらが推し進めようとしている OTC 類似品の保険適応除外に漢方薬が入るかも。今のところ最悪の事態は回避できそうな感じだが・・・そもそも、「漢方薬は自然のものだから副作用が少ない」というのは認識のあやまりであり、漢方薬こそ専門の医師のもとでの処方が必要。さらに言うと、漢方を知らない医師が効かない漢方薬を処方するのも、資源の無駄以外の何物でもない。
- 12月、東京で仕事があった折に、埼玉に住む92歳の叔母の御機嫌うかがいに。5-6年会っていない叔母がどんなふうになっているかな、と、ドキドキしながらだったが、以前と全く違っていない様子を見て、無性に嬉しかった。(右の写真は約67年前？の叔母、私の母と私のスリーショット)
- 9月に6人目の孫が誕生。1月3日の全員集合に備えて体力をつけておかないと・・・。
- これを書いているのは12月末、ぽかぽか陽気の午後。ふと窓の外をみると、庭の椿や山茱萸の花芽が出ていた。冬の間にも花開く準備をしている木々を見ていて、こころに力が湧いてくる感じがした。



遠方の方、あるいは、お仕事やご家族の都合などで毎回の通院が難しい方は、  
通院時間ゼロ！、待ち時間(ほとんど)ゼロ！  
のオンライン診療をどうぞご利用ください。詳しくはスタッフまで。



Instagram

クリニックのInstagram、QRコードはこちらです  
→ → →  
フォローよろしくお願いします！

