



Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

2007年 夏号 

Vol.10 (2007年7月発行)

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2 - 39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ



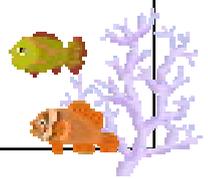
【院長のことば】 医師不足の背景
【連載】

- ・ナースのささやき
～海外旅行のチェックポイント～
- ・臨床検査技師の大きなひとりごと
～あなたのお腹はどっち?～
- ・薬剤師の小さなひとりごと
～睡眠のお話～

【ご報告】 あゆみ会
上海便り NO.1

【ほっと一息】
ご縁あって『西宮市民』

【お知らせ】 休診のご案内



【院長のことば】 医師不足の背景

昨今、新聞に「医師不足」の見出しを見ることが多くなりました。受診する立場の皆さんはお産のできる病院が周りに少なくなったあたりから医師不足を実感したのではないのでしょうか。病院勤務の産科医の数が減り、お産を取り扱える病院が激減した地域では、産科受診のために臨月間近の妊婦が自ら車を運転して隣の病院まで通院しなければならない事態が現実になっています。もともと病院勤務医はぎりぎりの陣容で診療をしていました。医師に欠員が出て後任が補充されなければ残ったメンバーの勤務はさらに厳しいものになります。それに耐えかねて退職者がでると外来や病棟の運営が困難になるため診療科が閉鎖となり、周辺の病院にしわ寄せが行きます。このような現象がまるでドミノ倒しのように次々と繰り返され悪循環に陥っているのです。

私にはもちろん内科の経験しかありませんが、その範囲でも病院勤務の医師は労働基準法の枠外にあるとしか考えられないような仕事量をこなしていました。平日勤務の後、そのまま当直、時間外受診の患者さんや病棟で容態の悪化した患者さんの処置に追われてろくろく睡眠も取れません。当直明けで勤務が終わるわけではなくそのまま翌日に診療に突入します。当直を含めて2日連続36時間以上の勤務になることも珍しくありません。せめて当直明けは他の医師に代理を頼んで休養できればいいのですが、それも許されないほどぎりぎりの人数で診療にあたっているのです。

他の職種に置き換えて考えるとわかりやすいかもしれません。例えばパイロットではどうでしょう。前日に丸1日の乗務をした上、トラブル続きの夜通しの勤務をこなして睡眠不足で翌日も働く機長が操縦桿を握る旅客機に乗りたいと思うお客さんはいるのでしょうか? 内科診察だけでな

く、外科手術でも大して変わらない状況が病院では普通に見られるのです。勤務医には基本的に我慢強い性格の人が多いようです。行政も医師の責任感に頼ってこのような無理を長年黙認してきました。しかし医師の忍耐もここ数年の医療を取り巻く状況の変化で限界に達したようです。

ひとつは新卒研修医の研修制度変更をきっかけとする勤務医の絶対的不足です。制度の変更がなぜ市中病院の医師不足を招くのかここでは詳しく述べませんが、中堅以上の勤務医の多忙に拍車をかけたことは間違いありません。私が卒業した20年程前には将来医師余りの時代が来るといふ予測がまことしやかに流れていましたがこれは誤っていたようです。現在人口10万人あたりで日本の医師数は190人、これはアメリカの220人、ドイツ・フランスの330人を大きく下回る数字です。国は医療費の伸びを抑えるために医師数を調整すべきとの考えのもとに医学部定員を減らしてきましたがあまり根拠の無いこの政策は裏目に出たようです。

もうひとつは患者さんの医師に対する意識の変化ではないか、と考えます。患者さんが医療の内容をよく理解するのは大切なことです。しかし医師に対する疑念や批判を育てるばかりに論調が向かうと無用な摩擦が生じます。医療事故が起きるたびに医療界全体に問題があるかのようセンセーショナルに取り上げるマスコミの姿勢にも問題があるのではないのでしょうか。大部分の医師は生真面目に働いています。聖職者精神というのは信じられて育つものではないのでしょうか。病院勤務の時代に私自身も感じたことですが、医療者は患者さんに無条件に奉仕すべし、という勘違いをしている方が残念ながら患者さんの一部にいます。基幹病院に勤務する医師であれば、時間的に余裕さえあれば患者さんにきめ細かく診察し、わかりやすく説明したいとほとんどの方が思っているはずですが、もちろん多忙な中でもベストは尽くそうとしますが、そんな中での理不尽なクレームや常識はずれの要求にはほとんど嫌気がさしていることが病院にいる医師の話からも察せられます。病院勤務の医師が仕事に疲れ果て退職することを「逃散」と表現します。まさに精も根も尽き果ててですが、こんな時でも医師はたいてい恨みごとを言わず、静かに職場から去っていきます。

お国は最近しぶしぶながら医師不足の実態を認め出し、ようやく対策に着手しました。しかし霞ヶ関のお役人はあまり現場をよく分かっていらっしやらないようです。医学部の定員を増やして増加分を地元枠と位置づけ、学費を減免する代わりに卒業後一定期間へき地に勤務させるというプランを考えているようです。しかし医学部は6年制ですので効果が出るのはかなり先、また新卒医師がどの程度戦力として見込めるかも疑問です。結局今まで悪くなるままに放置してきた勤務医の労働条件を改善するのが一番の近道だと考えられます。医師のボランティア精神に頼って持ちこたえられる段階はとうに過ぎているのです。

これをお読みになってなるほどと思われた方は、病院に受診する機会があればぜひ先生方の忙しさを少し想像してあげてください。あなたを診療する担当医は当直明けの睡眠不足に耐えながら診療しているかもしれません。3時間待って3分診療かもしれませんが、それは彼のせいではなく国策の失敗が原因です。患者さんから得られる人間的な信頼と感謝はいつの時代も医師ががんばるためのエネルギーだったに違いありません。しかし病院で「患者様」という呼び名があたりまえになってからそのような形は無いけれど大切なものがしだいに失われていったという気がします。

[院長 渡辺 伸明]

「ナースのささやき」

～ 海外旅行のチェックポイント～

海外旅行を楽しむには、いくつかの準備が必要です。安心して旅行を楽しむためのチェックポイントをいくつかご紹介しますので参考にして下さい。

出発前に調べておくこと

1. 機内での食事回数と時間
2. 機内食のカロリー
3. 飛行時間と現地への到着時間（時差を考慮して）
4. 糖尿病食が予約できるかどうか

以上のことを調べたら、事前に旅程表を持参し、インスリン注射をしている方は、注射の時間と量を、薬を服用されている方は薬の飲み方を医師と相談しておきましょう。

機内持ち込み物に準備しておくもの

1. 英文の診断書・アラートカード

英文の診断書は、インスリンや血糖測定器の持ち込みなど、空港でセキュリティチェックを通過する際に提示が必要な場合があります。アラートカードは、旅行中に救急医療を受ける際に最低限必要となる事項を英字で示したものです。財布などすぐに取り出せるところに携帯しておくとい良いでしょう。両方ご用意できますので旅行前にご相談下さい。

2. 経口薬を服用している方はその薬 インスリン注射をしている方はインスリンと注射に必要な器具一式 どちらも必要な量より余裕をもって多めに
3. 血糖測定器 尿糖試験紙（普段から使用している方のみ）
4. 軽食

気流の関係で食事が遅れることもあるのでクラッカーやビスケットなどを用意しておきましょう。ジュースなどの液体の持ち込みは、セキュリティチェックが厳しくなっているので、通関後に出発ロビーで購入しても良いでしょう。

5. ブドウ糖（低血糖対処用）

インスリンについて

インスリンは必ず機内持ち込みの手荷物に入れましょう。搭乗前に預ける荷物に入れると、貨物室での凍結の恐れや気圧の低下などによる品質への影響が考えられますし、荷物ごと行方不明になり手元に届かないこともあるからです。また、盗難などの緊急事態に備えて必ず予備のものを持ち、到着後は、必ず二箇所に分けて保管しましょう。

座席について

飛行時間が長くなる時は、ロングフライト血栓症の予防のため、2～3時間に1度歩くことが大切です。容易に動くことのできる通路側の席を航空会社に前もってリクエストしておきましょう。トイレでインスリン注射をする方にも、気兼ねなくトイレへ立つことの出来る通路側の席がお勧めです。

〔看護師 寺西悦子〕



臨床検査技師の大きなひとりごと



あなたのお腹はどっち？



体のどの部分に脂肪がつくかによって肥満は2つのタイプに分かれます。

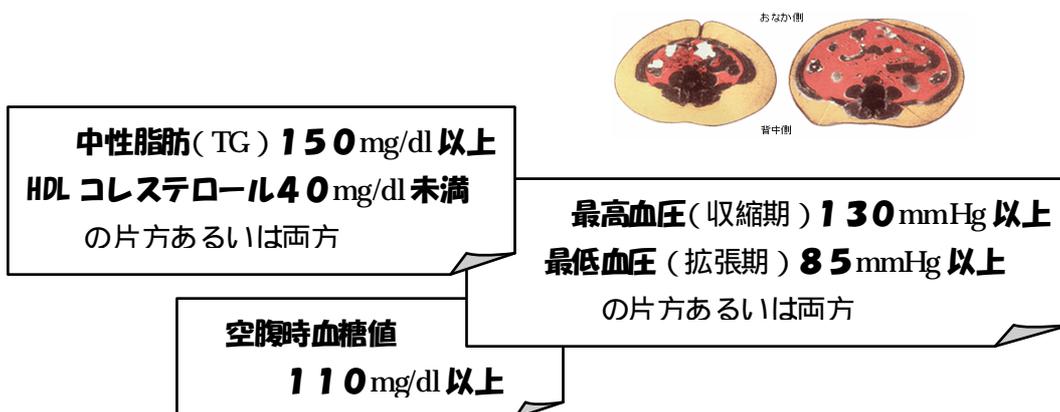
下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪がたまるタイプを「皮下脂肪型肥満(洋ナシ型)」、内臓のまわりに脂肪がたまるタイプを「内臓脂肪型肥満(リンゴ型)」と呼んでいます。「内臓脂肪型肥満」は外見ではわかりにくいので、調べる方法としてウエスト径測定があります。

ウエスト周囲径が、男性で85cm以上 女性で90cm以上の方は要注意！

内臓脂肪型肥満が疑われます。これは内臓脂肪面積 100cm²以上に相当します。

内臓型肥満があって以下の ~ のうち2つ以上あてはまると・・・

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と診断されます。



~ のそれぞれが軽症でも複数重なると虚血性心疾患(心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳梗塞など)の危険性がとても大きくなります。悪玉と呼ばれているLDLコレステロールは取り上げられていませんが、これはそれだけでとても強い危険因子となるからです。LDLコレステロールが140mg/dl以上の方は要注意です。

メタボリックシンドロームと予備群の割合は、40歳以上の男性では2人に1人、女性では5人に1人と言われています。



内臓脂肪を減らせれば、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が小さくなります。どうすれば内臓脂肪を減らすことができるのでしょうか？ 食事の工夫はもちろんですが、何より運動が効果的だと言われています。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、バス停ひとつ分歩いてみる、買い物へ行く時遠回りをする、そんな小さなことからでも良いので始めてみませんか？

(臨床検査技師 横山有子)



睡眠のおはなし

皆さんは、気持ちのよい目覚めで1日をスタートさせていますか？

睡眠は、体の睡眠といわれている浅い「レム睡眠」と、脳の睡眠といわれる深い「ノンレム睡眠」の2つに分けられ、90分ぐらいの周期で交替しています。

夜ぐっすり睡眠、そして朝には体もスッキリ脳もスッキリ、さあて今日も1日がんばるぞ！と言いたいですね。

さて、体と脳を元気にさせる「睡眠」をさまたげる要因としては、

かゆみ、痛み、夜間の頻尿といった身体的な要因であったり、環境の変化や、温度、明るさなどの睡眠環境であったり、ストレスや不安など心理的なもの、精神的なものであったり、

もちろん、コーヒーのカフェイン、タバコのニコチンそしてアルコールも要因の1つです。

寝酒をする方、アルコールはかえって深い睡眠を減らしてしまい夜中に目が覚める原因になることがあります。

...何か心あたりはありますか？

要因の中には、生活の見直しや睡眠環境をととのえることで改善につながるものもあります。

自然な睡眠を促すために、自分なりのリラックス方法（読書 音楽 ゆるやかなストレッチなど）をみつけたり、夜の照明は明るすぎないようにして、また、朝は目覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチオン！というように光も利用します。

夜は眠れないけれど昼寝はしているという方、夜の睡眠に影響しないように、昼寝は20～30分までの短時間にとどめて、夕方の昼寝や、長時間の昼寝は避けましょう。また、休日の朝に「寝貯め」をすると、その分、体は時差ぼけを起こし、その夜の睡眠に影響します。

やはり規則正しい生活です。朝食は体を目覚めさせ、適度な運動習慣は熟睡を促進します。

早寝早起きを始めようという方、まず「早起き」から始めてください。すると自然と「早寝」に！

睡眠時間は、人それぞれで、日中の眠気で困らなければ十分といわれていて、

季節によっても変化しますし、年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなってるので、「何時間」にこだわりすぎなくてよいとされています。

ただ、睡眠不足が毎日つづくとうつや血糖コントロールに影響がでることもあります。

朝の残眠感や日中の眠気が気になっている方は、その要因の解決に向けて、診察時に先生に相談してみてください。

睡眠中に「激しいイビキ、呼吸停止」や「足のぴくつき、むずむず感」がある場合は、他の疾患が隠れている可能性があり、要注意です。



[薬剤師 吉田 藍]

あゆみ会総会のご報告

新緑がまぶしい季節、5月27日(日)西宮神社会館において総会が行われました。第10回を迎える今回は、はじめての企画で「和食バイキング~春三昧~」と名うち、西宮神社会館 竹葉亭の松井料理長と栄養士が、話し合い旬の食材にこだわり、創意工夫した献立が完成いたしました。バイキングと申しましても決して食べ放題ではありません。受付で渡されたメニュー表とカロリー表には意味がありまして、みなさんちょっとドキッとされていたのでは？



中央のテーブルに並べられたお料理はどれもきれいでした。栄養士からルール説明を受け、カロリー表を見て、考えながら料理を取っていきます。どれもほんとおいしくいただけましたね。会員様同士の交流も深めていただけたらと考え、席はスタッフで決めさせていただきました。同じテーブルの方同士、またお隣同士で会話はずんでいたようです。

食事が終わりますと、食事のバランスはどう？
カロリーは？塩分量は？と、ご自身で評価して

いただきました。これには、渡辺院長も参加しました。

また、春の総会恒例の「あゆみ賞」と「グッドコントロール賞」の発表がありました。今回の受賞の方はお二人とも男性でした。あゆみ賞を受賞された方は、運動(特にアクアビクス)と食事ダイエットに成功し、持続できている秘訣やこれからの取り組みなど、お話いただきました。グッドコントロール賞受賞の方は、高血糖で入院し、三途の川をわたりそうになったが、クリニックに通院になって5年以上も2ヶ月に1度の診察という安定したコントロールを保っていること。お二人とも話上手でみんな聞き入っておりました。このいい話が、みなさんの参考になればいいですね。おめでとうございます。



会員のみなさん、今回の企画はいかがだったでしょうか？サプライズとして上海より一時帰国しました河口栄養士の“おもしろい話”もありましたがご満足いただけましたか？あゆみ会は、クリニックに通院中の糖尿病の患者さん対象のアットホームな会です。年2回の総会では、患者さん同士の交流の場として、情報交換やスタッフとも気軽に相談したり、アドバイスをしたりと活動をしています。みなさんもあゆみ会に入会してみませんか？興味のある方は受付までどうぞ。さあ、次回はどんな企画になるのでしょうか？今からわくわくしてきますね。楽しみにしててください。

ちょっと余談になりますが、この日、よいお日柄だったようで、神社会館では若いカップルの結婚式やダイヤモンド婚式のおふたりがタキシードとウェディングドレスの姿で式が行われみなさまに祝福されていました。「ダイヤモンド婚式って何年ですか？」と聞いた私たちに「60年です。」と少し恥ずかしそうに、でも笑顔で答えてくださった花嫁さん、素敵でした。わたしたちもそのお年まで、元気でいたいなあ、と思いました。🎵

上海だより 1

～驚き しぼみ 笑いの上海生活～

皆さん、お久しぶりです。3月末まで皆さんの栄養相談を担当していました管理栄養士の河口です。上海に渡り、慣れない環境の中で戸惑いながらも2ヶ月が経過しました。

5月末に一時帰国し、仙台での日本糖尿病学会にスタッフとともに出席。その後、西宮あゆみ会総会でお話させていただく機会をもらいました。私は渡辺内科クリニックで多くの患者さんや院長、スタッフに強くたくましく育てられ(しごかれて?)人一倍、探究心旺盛! 毎日のようにデジカメを持ち、歩き回って今までに2000枚近くを撮影。あゆみ会では196枚の写真を使用し71枚のスライドで私の感じたままの上海の一面を紹介しました。ホワイエでもコーナーとしては異色ですが上海だよりをお伝えしていければと思っています。ご意見、ご感想お待ちしております!

さて上海は今、熱気ムンムン盛り上がっています。来年の北京オリンピック、さらに愛知万博に続き2010年に開催される上海万博を控えているためなのです。街の至る所で道路工事、地下鉄工事...世界に誇れる都市をアピールすべく建設ラッシュ。もともと上海市は世界のトップ企業500社のうち450社が進出している国際都市なので、街でもさまざまな国籍の方を見かけます。一見とてもおしゃれ? インターナショナル? いやいや日々の生活では中国人の独特の文化や価値観、考え方に圧倒されます。オリンピックがあろうと万博があろうとそんな簡単には変わるわけがない!

言葉一つとっても上海では頻繁に上海語が使われます。まあ、関西弁みたいなもので標準的な中国語すらカタコトの駐在外国人にとっては未知の言葉。理解できなくてもそれはそっちが悪いという感じ。治安だって良いとか悪いとかじゃなくてスリに合う方が悪い。買い物だってまともな物を買うのはかなーり困難。不良品だったら選んだ自分の責任。相手側に非があってもそれはそれは堂々として反発します。ほら、わかってきましたか? 誰も自分を



守ってくれません、そうです、自分で守るのですね。その都度へこんで 有名珈琲ショップ!?

いたらダメだ思いつつ、私は環境の変化と相まってどんどんしぼんでいく日々が続きました。しかし「これではいけない! 自分がどうありたいか、そのためにはどうしたらいいか。自分から入り込んでいこう!」と徐々に変化しました。

偽物文化も真面目に考えていたら納得いかない。笑っちゃえばいいんですね、見た目が大切。あれ? これって関西に似ていませんか? 派手好きな所といい、言ったモン勝ちという文化も。そうなんです、上海人は関西人と通ずると言われています! おやおや、上海に来てまた関西を感じるなんて、西宮で修行した甲斐がありました。

た。

それはそうと何といっても私が興味津々である分野は料理。中国食材や調理法です。現在、本場の料理を習っていますが食材一つ一つの効能を大切にしています。薬膳みたいに食べ物健康と大きく結びついているのですね。季節の食材をふんだんに使い、香辛料や香味野菜で美味しさを引き立てます。『一汁三菜』が基本と教わりました。なるほど、これは日本と同じなんだなあ。

中国での糖尿病に関する本を読みつつ、また改めて食事療法の重要性を認識する日々です。患者さん向けおいしい中国料理メニューを是非紹介したいと思っています。お楽しみに

〔管理栄養士 河口八重子〕



ご縁あって『西宮』市民



我が家は、小さな一軒家です。

3LDK，こじんまりとした今様の家です。

その中に、主人（現在高知に単身赴任中）、私、娘（中学3年生）、息子（中学1年生）が住んでいます。

転職の多い主人についてまわって、転居を繰り返すこと6回。子どもの中学入学をめぐり、浮き草のような暮らしから脱出しようか、と話しておりました。2年計画くらいで物件を見てまわりましょうと。

まずは近くのオープンハウスに自転車で！！目的のオープンハウスは...とその前に別の物件ののぼりが！近いほうからいこか...と小道を左折。なんとも素敵な販売の方の笑顔に苦笑しつつお宅拝見。なるほど～便利やな～ふーむ。小さいながらもそこはそれ住みよい設備...などと感心しつつ。「他にも見たいところあるんです。」と正直に言うと「どうぞ、どうぞ」と素敵な笑顔。「あっちにも、ここにもお探しに合うところありますよ。」とまで教えて下さる。

とりあえず、何軒かまわってみたものの、私には、一軒めのオープンハウスと販売の方の笑顔を忘れることはできませんでした。2年後じゃなかったの？悪徳業者だったら？（ごめんなさい）いろいろ頭をよぎりつつ、毎日不審者よろしく物件の周りをうろろする私を見かねて、主人の一言「これ買うか！」

結婚15年目に自宅なるものを購入したのです。家を持つってこんな適当でいいの？と思いつつ、ちょっとお財布と相談の衝動買いでした。

主人（鹿児島出身）私（岡山出身）の2人にも、東京～福岡～東京～西宮～北九州～西宮、と渡り歩き「うちの出身地どこ～？」という子どもたちにも、やっとの答えが『西宮』です。（ちなみに、出身地とは15才までに一番長く住んだ所だそうです）

ご縁ってこういうものでしょうか。

適当に便利で、適当に都会で、適当に自然もあり、適当に干渉し、適当に入れ替りのある『西宮』（個人的な感想です）私たち一家にピッタリの適当ぐあい。

2、3年ごとの転職生活で、我が家が身につけたもの。それは、『適当』というバランス感覚なのです。従来、転職を大いに楽しんできた私たち一家が、これから同じ所で住み続けることへの不安は、この地には少しもありません。

『適当』の集大成というのは大げさですが、本当に良い買い物でした。あれから2年。6億円あたらたら...。大きな家を買う？との問いに、家族は声をそろえて「家はこれがいいや...。」 適当にひっつける広さが心地よい。

庭と呼ぶプランター程度の大きさの花壇に、新しい夏の花を植え付け今日も満足の私です。

[看護師 松山 玲子]





有限会社 トムテのご案内



トムテでは管理栄養士が「楽しく実践！」をテーマに普段の診療とは別に糖尿病(生活習慣病)の食事療法をアットホームな雰囲気ですべてサポートをしています。皆様のニーズに合わせて様々な会をおこなっていますのでお気軽にご参加ください。

- 登録制です(随時案内させていただきますので事前申し込みをお願いします)
- 5~6名の少人数で行います
- 企画ごとに参加費は別途かかります(材料費のみ)

ご興味のある方はクリニック掲示板備え付けの登録用紙にご記入の上、受付までお渡しください

企画案



- 電子レンジを使用したヘルシーメニュー
- お惣菜の上手な利用法
- マービーを使用した献立作り
- 腎症の食事療法
- 独居の方でも出来る簡単料理
- 茶話会 などなど...



皆様のご参加お待ちしております！



Eメールでの栄養相談「E養(えいよ~)相談」もあります。河口栄養士が上海より配信中！詳細問い合わせ、申し込みは受付まで



診察時間

【月~土】午前 9:00 ~ 12:30
 【月・水・金】午後 4:00 ~ 6:30
 【火】午後 1:30 ~ 3:30

超音波検査(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- ・ 予約制ですのでご相談ください

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、予約診療をおすすめします
- ・ 検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

休診のお知らせ

夏季休暇のため

8/8(水) ~ 15(水)

