

[fwaje:家庭、故郷、休憩室]

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 - 3 9 TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: http://www.tomte2006.jp/wat-clin/

制作・編集 有限会社 トムテ

# 2008 年 🗵 号

Vol.14 (2008年7月発行)

【院長のことば】 やどかり人生

- ・ ナースのささやき
- \*熱中症について~
- ・臨床検査技師の大きなひとりごと
- ~ へもぐろびん・えー・わん・しーの謎~
- ・薬剤師の小さなひとりごと

(今号ではお休みしてほっと一息に登場です!)

#### 【お知らせ】

- ・診療の流れが変わります!
- ・ウォーキング交流会のご報告

#### 【ほっと一息】

ドイツ歩きまわりの旅

### 【院長のことば】 やどかり人生

昔の夜店でやどかり釣りをときどき見かけました。生き物をあつかう店が珍しくなく、ポピュラーな金魚すくいの他にうなぎ釣りなんていうのもありました。水槽で泳がせて楽しむものではないので家で調理して食べていたのでしょうか。そんなお店で手に入れたのか小学生の頃にやどかりを飼っていた記憶があります。

やどかりは大きくなると引っ越し準備が必要になります。やどかりはヤシガニの仲間でちゃんとはさみもついています。ふだんは空になった巻貝の中に閉じこもってはさみを蓋にし、体全体を貝の中にしまいこんでいます。主に夜行性でまわりに危険がないと察すると、貝の中から上半身だけを出して貝を背負って歩きます。成長してからだが大きくなると新しい貝殻を物色します。適当なものを見つけるとあるとき思い切って体全体を古い貝から新しい貝に移します。やどかりが自分にあった大きさを見極める方法は分りませんが、観察した経験から的確に自分に合った大きさの貝を選んでいたようです。やどかりが成長して、砂浜などから彼らの背丈に見合った家を調達してくる作業は飼い主の役目です。引越し後に機嫌よく新しい家を背負って歩いてくれているとほっとしたものです。

さて長じて自分もやどかりの仲間であると気がついたのは40過ぎて開業してからです。

開業当初のクリニックをご存知の患者さんは、狭かった、という印象が残っているのではないかと思います。 当時は17坪に満たない面積でした。診療を始めたころはまだスタッフも設備も少なく、予約制の効果もあって7人しか座れない待合室でも何とか回っていました。しかし2年目を過ぎた頃には、混雑がピークになると立ってお待ちになる方が出るようになりました。 やどかりのおうちが小さくなってきたというわけです。本物のやどかりと違うのは、誰かが新居を与えてはくれないところで、移転先探しの苦労が始まりました。駅に近く、移転前から大きく離れず、50坪程度の面積が確保できて、その上1階で診療できること。思い返せばなんとも注文の多いやどかりです。仲介してくれた担当者の尽力と、現在の家主さんの好意のおかげで現在のクリニックを新築した上でお借りすることができました。スタッフの人数もしだいに増えて診療を始めたときの倍以上に増え、途中10坪あまりの検査室も増築しました。最近はスタッフから「・・・のための場所はどこを使えばよいのでしょうか」と相談を受けることもありますが現在の広さを大切に有効利用していくつもりです。



プライベートの貝がら探しは、実はもう2年は続いています。現在は家族4人でマンション暮らしですが、次男が中学生になる前に一戸建てに引っ越すのが一応の目標でした。しかし帯に短したすきに長し、なかなか条件に合う物件は見つかりません。探しているうちに気がついたことがありました。よほどの大富豪は別として世間の多くの方は同様にやどかり人生を歩んでおられるようです。妻と売り出された中古の一戸建てを見に行ったことが何度かあります。たいてい案内してくださる方は、私たちより上の年代の一家の主婦なのですが、ひと部屋ずつ中を見せていただき、用途を説明してくださいます。子供部屋に来ると「もう独立してしまって使わなくなりましたのでね・・」とやや遠い目でお話をされます。立ち入ったことと思いつつ、このたびはどうしてご売却を、うかがうと「夫婦だけになってからは小ぢんまりして便利なマンションの方が良いかと思いまして」といったお答えが返ってきます。なるほどやどかりは成長するばかりではないのです。ライフスタイルの変化で背負う貝がらを小さくしたいと考える日もいつかやってくるのですね。

わが国では高齢人口の増加により、土地、住宅は将来余って〈るのではないかという予測もあります。 ある程度の年齢になると、郊外よりはむしろ便利な都心に住みたいという希望は自然だと思います。限界 集落という言葉がありますが、生活に不便な地から人が流出し、ますます過密と過疎の二極化が進むよう な気がします。

我が身を省みて、さて子供の独立まであと何年この間取りが必要なのだろうか、という思いが頭をかすめるとなかなか購入する決心がつきませんでした。そんなことで見送った物件も数多く・・

悩めるやどかりは引越しは無理かとあきらめかけていたのですが、最近になってようや〈これならと思える物件に巡り合いました。

今は家造りの勉強中です。せいぜい貝がらの中を住みよく整備して、長く使えるように工夫するつもりです。



#### 熱中症について



ここ数年、気温の上昇に地球環境の変化を感じていらっしゃる方は少なくないでしょう。 子どもの頃は、自然の風に昼寝を誘われ、寝汗もおめざのスイカやトマトでさらっとしたなあ…などと ウン十年前を振り返りつつ、熱中症のおはなしです。

#### 熱中症とは...



ିଲ୍ 👠 🤄 🤛 ରି 🦺 🐠 ।

なぜ起こるのでしょうか? 体温調節ができなくなって起こります。

人は、皮ふの表面から熱を放出すること、汗をかき汗の蒸発(気化熱)を利用することで体温調節しています。体温より気温が高くなった場合、体温調節は汗だけに頼ることになります。加えて湿度が 75%を超える場合、汗は流れ落ちるだけで蒸発せず体温を下げることができません。 症状の程度で3つに分けられます。

熱けいれん「こむらがえり」「足がつる」など。運動や作業時に多い。

熱疲労 「頭痛」「めまい」「吐き気」青ざめ、多くの汗をかく。

体温は、正常かやや高め。熱射病の前段階です。

熱中症 汗をかいておらず、皮ふは赤く熱っぽい。体温は39度を超えることも。 「頭痛」「めまい」「吐き気」のほか、「意識障害」「錯乱」「昏睡」「全身けいれん」 そのままでは死にいたることも。緊急に病院で手当が必要です。

このような症状が起きてしまったら

涼しい場所に移動し、水分・塩分の補給、衣服をゆるめる、氷などで冷やすなどの手当てが必要です。

#### 予防の方法

寝起き・作業の途中・入浴前後など、のどが渇く前にこまめに水分・塩分の補給をする。 睡眠をしっかりと、体調の悪いときには外出などひかえる。 通気性のよい服、外出時には帽子、日傘を使用する。



ここで問題がひとつ。水分・塩分の補給に何を飲みましょうか。緑茶、紅茶、コーヒーやアルコールは利尿作用があるためおすすめではありません。スポーツ飲料?糖分が余計ですね。みのもんたさんおすすめのお水に天然塩(水 1L に塩 2g)は?やってみました。飲みに〈い…。個人的な感想ですが。やはり夏は麦茶。そこにうめぼし(1L に 1 個程度)。塩分制限のあるかたはご注意〈ださい。

汗をかくための機能を高める。これも大切です。(自律神経の機能を鍛えましょう)

冷房の温度の目安は外気温との差を5度以内に。気流(扇風機の風など)で体感温度は下がる。 適度にからだを動かす。

シャワーだけでなく、湯船につかる。実はあがった後の汗が体温を調整してくれる。

運動しているわけじゃないし…寝ていただけ…お部屋の中…クーラーは嫌い…水分取るとトイレに通うから…私は大丈夫。いえいえ、去年ご自宅で熱中症というニュースありました。 ちょっとお昼寝、のあとお散歩?夕飯作らなきゃと台所へ?その前に麦茶をどうぞ。

(看護師 松山 玲子)





臨床検査技師の大きなひとりごと

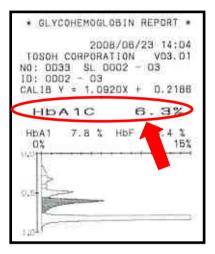
#### へもぐろびん・えー・わん・しーの謎

糖尿病のコントロール状態をみるのによく使われるへもぐろびん・えー・わん・しーは HbA1c とも書きます。この HbA1c の「1」って何?「c」があるということは「b」もあるのかな?と思われたことはありませんか? 今回は HbA1c について少し詳しくご紹介したいと思います。

血液が赤く見えるのは赤血球に含まれる「ヘモグロビン」の色素のためです。 このヘモグロビンには HbA0、HbA1、HbA2、HbFがあり、成人のヘモグロビンは ほとんどが HbA0です。ちなみに生まれたての赤ちゃんのヘモグロビンは ほとんどが HbFで、成長と共に構成が変わるのです。

HbA1 はヘモグロビンに糖類やそれらの代謝産物がくっついたものです。 そのくっついた糖の種類によってさらに HbA1a、HbA1b、HbA1c に分けられ、

最も多いのが [HbA1c] です。最初ヘモグロビンにブドウ糖はくっついたり離れたりしていますが、 そのうちしっかりとした結合となり、安定した HbA1c となります。するとヘモグロビンの寿命が 来るまでその結合は壊れないことから、HbA1c は過去 1 ~ 2 ヶ月の血糖の平均値を表すと言われ ています。



HbA1c の測定法にはいろいろありますが、 HPLC 法 は特に正確な方法です。今回、当院に入った機械はこの HPLC 法 で、測定時間はわずか 5分です。採血を先にすることで診察時に HbA1c の値をお知らせすることができます。採血の時に、この 1ヶ月の生活の状況を振り返っていただき HbA1c の値を予測してみるのも良いかもしれませんね。

HbA1c は過去の血糖値をあらわしますが、ヘモグロビンが含まれる赤血球の影響も当然ながら受けます。つまり貧血やヘモグロビンに異常のみられる時には、本来の血糖コントロールと HbA1c に食い違いがでてきます。そのため、他の血糖コントロールの指標で

あるグリコアルブミン(GA)などを用います。GAは過去2週間の血糖値の状態を表し、数値の約3分の1の値がHbA1cを表します。GAでコントロールをみられている方はデータのご報告が通常どおりとなりますのでご了承下さい。

HPLC 法: High Performance Liquid Chromatography 高速液体クロマトグラフィー

(臨床検査技師 横山有子)



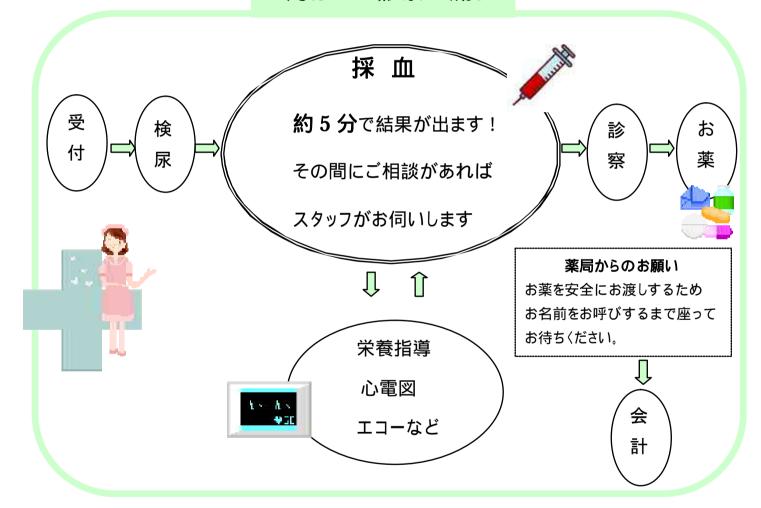
## お知らせ



### 7月1日より、血糖とヘモグロビンA1cが測定できる新しい機械が入りました!

D 診察の当日に血糖とヘモグロビンA1cの 結果をお知らせできます!!

### 7月からの診察の流れ



採血の時に体調の変化や気になることがあれば気軽にスタッフにお知らせ下さい。 診療の内容によってお呼びする順番が前後する場合がございますが、ご了承〈ださい。 尚、診察の約1週間前に採血に来られている方は、今まで通りです。



西宮あゆみ会総会



4月20日に第12回あゆみ会総会が行われました。今回で2回目となる野外での総会は、JR明石駅前の"県立明石公園"でウォークラリーをしました。今回の参加は、会員24名そのご家族6名、クリニックスタッフが14名の計44名。当日は、お天気にも恵まれ、春の風がとても気持ちよく、足取りも軽く広い園内を探索することができました。

ウォークラリーは、4 つのグループに別れ同行のスタッフとともにそれぞれ決められたコースを地図だけを頼りに歩きます。チェックポイントでは、スタッフが考えた問題を解きます。「同行しているスタッフに聞けばわかるやん!」と思いきや、スタッフはチェックポイントさえ知らされてはいないんです。また、隠しタイムがあって早すぎず、遅すぎず、と、これまた難しい。正解得点と隠しタイムの近似値で合計点を競いました。最初、表情の硬かったみなさんもコースが進むにつれ、会話も弾みリラックスしてどんどん笑顔になっていきましたね。林の中で鳥のさえずりや木のにおいを感じながら、午前に1時間程度、午後から30分程度を楽しんで歩きました。



明石城をバックに全員で ハイ!チーズ。



どこ?どこ?周りを見渡して



600Kcal のお弁当。ちょっと塩分多い? 栄養士のアドバイスで各自で量の調節をしたよ。



午後コースのお題は、先生を見つけて 200%の笑顔で記念撮影



昼食を終えると少し休憩!! ところが、身体は休めても頭を、使う"メディカルクイズ"が配布されました。

う~~~ん!これは、難問ばかり・・・。クリニックの各職種と渡辺先生も問題を作りました。

満点は30点です。な、な、なんとその満点を取った方が一人いました。それは、渡辺先生でした。

"な~んだ"ということで優秀賞は辞退していただき、 18 点をとられた植村了二さんが、受賞されました。 おめでとうございます。グループ賞は、99 点の緑チームでした。 特にトラブルもなく無事に閉会となりました。



会員のみなさんは健脚な方が多く、「もっともっと歩けるよ。」って感じでしたね。きっと日頃の運動の成果でしょうね。参加賞の"温泉のもと"で疲れはとれましたか?

今回は、ウォークラリーを通じて会員様同士の情報交換やコミュニケーションの場になればと思い企画いたしました。西宮あゆみ会では、これからも皆さんとともにいるいる企画を考えていきたいと思っています。すてきなアイデア、こんなんやってみたいなどご意見があれば、スタッフに話してみてください。参考にさせていただきます。また、随時会員募集もしておりますのでお申し込みは受付まで。

(森 陽子)

お申し込み お待ちしてまぁす! ( `-^)ノ



「**西宮あゆみ会**」は、当クリニックに通院している糖尿病の 患者さんを対象としたアットホームな会です。

総会では**患者さん同士の情報交換の場** となるだけでな〈**院長**をはじめ看護師・臨床検査技師・薬剤師・管理栄養士などのスタッフとも 気軽に相談できます。

また、日本糖尿病協会の支部として**糖尿病協会発の有益な情報を** 皆さんにお伝えしています。年会費は300円(入会金は不要)です。 ご入会希望の方は、受付までお申し出ください。

#### 現在の活動

年2回の総会(糖尿病専門の講師をお招きしての講演 質疑応答、クイズ大会、患者さん同士の ディスカッション

日本糖尿病協会が発行している

雑誌「さかえ」を毎月無料配布 ウォークラリーなど糖尿病協会のイベント のご案内



### ドイツ歩きまわりの旅

海外旅行の経験の少ない私が、約10000km 遠〈のドイツへはるばる出かけた時のはなしです。

朝、家を出発し、関空から離陸はお昼前。半日近い長時間のフライトは、その間に2回の機内食と、途中アイスクリームや大きなインスタントラーメンが出てきました。ずっと座っているだけなので、これじゃぁカロリーオーバー?と思いながらも完食。渡クリスタッフとしては、せめて少しでも身体を動かしておこうと、座ったままストレッチをほんの少々してみたり、そんなに距離のない通路を歩いてみたりと、微々たる努力をしました。私の隣に座っていた 50~60 代くらいのご夫婦は、途中ドリンクサービスのたびに「レッドワイン!」「ビール!」と注文し続け、その勢いに内心驚きながら私はおとなしく「ウォーター」。何しろ初めての長時間フライト、水分摂らなきゃ、水分、水分・・・・

結局、ほとんど寝ずに(眠れずに)現地に到着。体内時計は真夜中、でも、日本時間マイナス7時間の現地はまだまだ明るい夕方。徹夜明けのテストの朝のような気分でフラフラ歩き、到着の感動よりも眠気で、その日は即ぐったり眠ってしまいました。

そんなよれよれのスタートでしたが、ドイツはちょうど春が到来したばかりで、 優しい日差しに、日に日に新緑と花が映え、彩り美しいシーズン。

翌日から気分もすっきり、私の歩きまわりの旅が始まりました。

滞在したのはドイツ西部に位置するデュッセルドルフ。ライン工業地帯の中心地である都市で、日本人も多く住んでいるそうです。ドイツの各都市の観光スポットは、たいてい旧市街(ALTSTADT)と呼ばれる

一角に多く、そこには広場を中心に市庁舎や教会などの建物があります。

デュッセルドルフの ALTSTADT に週末出かけていくと、

街は人でいっぱい!レストランにはビールを飲む人、人、人、人・・・賑わっていました。ライン河沿いには青空のもとビールを楽しむ人が一面・・・春の日光浴を楽しむ人や、仲良〈お散歩している姿もた〈さん。年配のご夫婦も、当たり前のように手をつないで歩いているところが、ドイツの日常風景です。

暖かい日差しに、一層お散歩意欲が湧きたちました。ドイツはキリスト教国で、教会が本当にたくさんあって、美しい教会の建物を見つけては写真に納めました。中でもケルンの大聖堂は、その大きさ、壁面に施された装飾(彫刻)に圧倒されて目が釘付けになりました。600 年以上もかかって完成した建物で、高さ157m の塔は、階段で上ることもできるそうですが、高いところは怖いので下から見上げるだけで充分満足した私でした。

聖堂の中に入ると、ひんやりとした空気と共に目に飛び込んできたのが 美しいステンドグラス!そして天井を見上げると、その高さに吸い込まれそうな 感覚と、しんとした空気の重さを感じました。その雰囲気の中でしばら〈座って 天井やステンドグラスを眺めていると、何だか洗練される気分でした。

さて、気になる食べ物は・・・ドイツと言えば、ソーセージとビール??? 英訳されたメニューを見ながら、想像のついたものを注文(ゆでたソーセージ、 ポテトサラダ添え)すると・・・超大盛りのポテトサラダと共に大きなソーセージが どんっ!と出てきました。ドイツで料理を注文するときは一皿の量が多いので、





要注意ということを学びました。

ビールは各地でそれぞれの地ビールがあって、もともとビールに対して無知な私にもわかる〈らいに、 味や色に違いがありました。でも、ドイツの人のビールを飲む量には



驚きましたが、酔っ払ってふらふらしている人は見かけず・・・やっぱりアルコールを分解する酵素の量が違うのでしょう。

私が特に気に入ったのはパン!様々な種類のパンが売っていましたが、ライ麦と小麦を混合したものが主流で、ライ麦の比率が高くなると生地の色が濃く、また味も酸味が増してきます。野菜やハムやチーズをはさんで食べたりして、とても楽しめました。

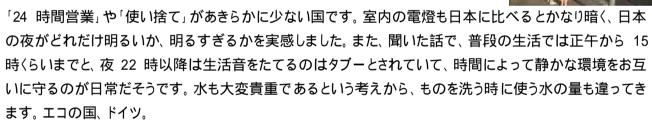
ちょうど白アスパラの季節で、街の店頭には白アスパラが山積みになっているのをよくみかけました。レストランにも「白アスパラやっています!」のような看板が出ていて、人々にとって待ちに待った春の楽しみな食材であることが伝わってきました。



さて、ドイツで日本との大きな違いを感じた点は、日曜に街を歩くとほとんどのお店が閉まっていること。 大きなデパートもお休みです。ガラス越しのウィンドウショッピングのみ!でも街の人通りは多く、散歩をするのが皆の日課になっているのかと思うくらいです。

自動車の多い国ですが、サイクリングを楽しむ人も多くみかけました。 ドイツの電車は、自転車を持ち込むこともできるので行動範囲も広そうです。

食料品スーパーではもちろんマイバック持参。ミネラルウォーターのペットボトルはリユースされるためお店に返却します。日本に比べて



もう日本は夏になってしまいました。 ドイツで発見した良いところを、日本で少しでも生かせたらなあ、と思います。

エコに エアコンをやめて扇風機 自分のためにも エレベーターをやめて階段 早めに消灯、おやすみなさい・・・





#### おまけ

ドイツクイズ!

- Q1.ドイツと日本 面積が広いのは どっち??
- Q2.ドイツの街で私が見た TAXI はすべて同じ色でした。さて何色だったでしょう??
- Q3.ドイツの街から手紙を出そうと郵便局へ・・・ 郵便ポストは赤ではなく、何色??



Q1の答え 日本の方が少し広いのです。

島国の細長い日本は、意外に大きかった。

Q2の答え たまご色。クリーム色?客待ちで行列している タクシーが同じ色なのでなんだか目をひきました。 しかも外車ばっかり!(あたりまえだけど)

Q3の答え ドイツのポストは黄色でした。

(薬剤師 吉田 藍)



### 編集後記

いよいよ夏本番!

今年もねっとり場 じっとり暑くなるのでしょうか?

この季節欲しくなるのがキーンと冷えたビールや冷たぁい アイスなど。

あまり大きな声では言えませんが・・・。たまにはいいですよね?ねぇ!栄養士さん!

果物をギュッと搾って凍らせたり、面倒だったら 100%ジュースを凍らせて

スプーンでジョリジョリなんてどうでしょう?かき氷にマービーのつぶあんも、甘いものが食べたい時にはいいかも。食品メーカーでも低カロリー商品をいろいろと出しているので知識満載の栄養士に聞いてみてください。

食べ過ぎ、飲みすぎは禁物・・・私も心に言い聞かせて・・・ いただきまぁすっ**節** 











### 診察時間

【月~土】午前 9:00~12:30 月·土曜日は 1 診 院長 2 診 勝野先生 の 2 診制です

【月·水·金】 午後 4:00~6:30 【火】 午後 1:30~3:30

### 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

### 超音波検査(頚部・腹部)

予約制ですのでご相談〈ださい \*\*

### 栄養相談

予約制ですのでご相談〈ださい

夏期休診のお知らせ

7/29(火)30(水)31(木)

8/14(木)15(金)16(土)



