

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・編集の有限会社のトムテ



【院長のことば】フェルメール巡礼

2008 年 秋

・臨床検査技師の大きなひとりごと

Vol.15 (2008年10月発行)

~ KET? ~

ナースのささやき

~ 特定健康審査・特定保健指導とは 2

・お願い

・薬剤師の小さなひとりごと

~初めましてっ~

【ほっと一息】

【連載】

うちな ~ だより

【お知らせ】 休診のご案内



【院長のことば】

フェルメール巡礼



クリニックの待合室の壁に今かかっている絵はフェルメールの「デルフトの眺望」です。私が 実物を鑑賞したいと熱望している作品のひとつです。

ヨハネス・フェルメールは 17 世紀オランダの画家です。デルフトという小さい街で一生を過ごし、存命中は画家としての評価は高くありませんでした。43年の生涯に完成した作品は50点あまりと極めて寡作です。作品には室内の人物を描いたものが多く、衣服や室内に注ぐ光を散在する点で表現する手法に特徴があります。当時としては先進的なカメラを利用して構図を作成したという説もあります。光の作り出す陰影の処理は後の印象派に多大な影響を与えたといわれます。また青い絵具に高価だったラピスラズリという鉱石を惜しみなく用いています。ラピスラズリはアフガニスタン原産で海を越えてヨーロッパに届けられたため、その青はウルトラマリンブルーと呼ばれます。

フェルメールの作品は37点が現存するのみで、オランダ(アムステルダム、ハーグ)に7点、アメリカ(ニューヨーク、ワシントン)に11点の他、ヨーロッパ各地の美術館に所蔵されています。それぞれの美術館にとってすべてが貴重な作品でめったに貸し出されることはありません。トマス・ハリスの「羊たちの沈黙」という小説の中に引退間近の初老の男が退職後の自由な時間に何をしたいか尋ねられ、「世界中を旅してフェルメールの絵を全てこの目で見たい」と答えるシーンがあります。今年はそんなフェルメール作品を日本で鑑賞できる千載一遇のチャンスです。8月2日から12月4日まで東京上野の都立美術館で世界各地から7点を集めたフェルメール点が開催されているのです。次にいつ見られるかわからないのがフェルメール

作品、このような好機を見逃がすわけにはいきません。なんとか会期中に東京に行こうと私は算段しているところです。

私が最初にフェルメール作品をじかに鑑賞したのはハネムーンで訪れたパリのルーブル美術館(のはず)です。確信がないのは、ルーブルはあまりに広く他に見るべき作品が山ほどあるため、きっと 2 点あるフェルメール作品の前を通ったはずなのですがまったく印象に残っていないからです。その後 2000 年に大阪市立美術館で 5 点を集める展覧会が開かれました。この中には有名な「真珠の耳飾りの少女」も含まれていました。

この頃から日本でもフェルメールへの注目度が高くなりました。
私もそれ以来フェルメール作品が来日するたびに日本各地の美術館に
足を運びました。ようや〈現在 11 点、このたびの東京での 7 点を加えると
私がこの目で見たフェルメールはほぼ半数の 18 点になります。
もちろん 2 度目にルーブルを訪れた時には「レースを編む女」「天文学者」の
2 作品をじっくり鑑賞しました。いずれも小さいカンバスに描かれた作品ですが、

小ぢんまりした静かな部屋に飾られ、ほとんど貸切りのような状態でゆっくり鑑賞できました。 来日した作品を大混雑の中で見るのとは一味違う贅沢さを味わいました。

今年のフェルメール展 7 点の中には数奇な運命をたどった作品もあります。「ヴァージナルの前に座る若い女」は 2004 年にフェルメール作と判定された作品です。真作と判定された直後にロンドンで競売にかけられ約 33 億円で落札、現在は個人の所蔵となっています。また「手紙を書〈婦人と召使い」は現在アイルランドの美術館の所蔵ですが 2 度にわたって盗難に遭っています。作品ごとに現在の場所に落ち着〈までの来歴に物語性があるのもフェルメール作品の面白いところです。





「デルフトの眺望」の実物はオランダのハーグにあるマウリッツハイス美術館に所蔵されています。未だに日本で公開されたことはありません。ウルトラマリンブルーの含まれているその空の青さは、絵の前に立ってはじめて美しさを実感できるといいます。私はいつの日かこの絵を見るためにオランダを訪れたいと思っています。





臨床検査技師の大きなひとりごと

KET ?

尿検査の結果を見て「KETって何だろう?」と思われたことはないですか? これは「ケトン体」のことで、通常(-)です。 ─ どのような時に(+)になるのでしょうか?



尿のケトン体は、血糖のコントロールが良くない時やインスリンが不足している時などに(+)となります。通常、人間はブドウ糖をエネルギー源としていますが、高血糖時やインスリンが不足している時には、うまくブドウ糖からエネルギーを得ることができません。そのため、代わりに脂肪を分解してエネルギーを得ようとします。「急激にやせて糖尿病であることがわかった」という話をお聞きになったことはありませんか?それはインスリンの作用不足のために脂肪を分解したからなのです。

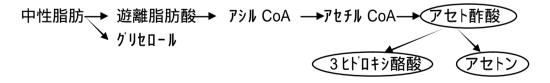
脂肪が分解されるのならメタボリック予防にいいのでは?と一瞬思いがちですが、 実はこれには落とし穴があります。 脂肪を分解する時に燃えカスとしてできてしまう ケトン体は、体の中で増加すると体が酸性に傾き、嘔気や腹痛などさまざまな症状を 引き起こすのです。

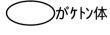
また発熱や嘔吐、下痢などを起こした時は、インスリンの働きが悪くなり血糖値が上昇します。「何も食べなかったら血糖値は上がらないのでは?」と思われるかもしれませんが、病気の時は予想以上に高血糖になっていることがあります。インスリン治療をしている方は特に注意が必要です。食べられないからと言ってインスリン注射をしないでい



ると、血糖が上昇してケトン体が体内に増加し、症状をより悪化させてしまいます。 血液中に増えたケトン体は尿に漏れでてきます。

もし尿ケトン体が(+)と出てしまったらどうすれば良いでしょうか?まず水分を十分に摂りましょう。そして尿ケトン体が(+)となってしまう原因を取り除きましょう。





(臨床検査技師 横山有子)

特定健康診査・特定保険指導とは

最近、体のことについていろんな話題が出てきました テレビでも流れている、病気の手前の状態を「未病」と言います でも、未病とは言え実は重篤な疾患が潜んでいるかも・・・ 特定健康診査、保健指導は 40 歳から 74 歳の人を対象に 生活習慣病の予防と早期発見・早期治療を目的としています 2008 年 4 月からの 新しい取り組みです

特定健康診査

検尿(糖及び蛋白の有無)→問診(既往歴・自覚症状)→ 測定(身長・体重・BMI・腹囲)→医師の診察→採血→終了

↓

A:腹囲 男性≥85cm 女性≥90cm B:左記以外で BMI≧25

判定・ 結果通知 そして

そして

- 【 追加リスク 】 ①高血糖:空腹時血糖≥100mg/d&、またはHbA1c≥5.2%
- 2)脂質異常:中性脂肪≥150mg/de、またはHDLコレステロール <40mg/de
- ③高血圧:収縮期血圧≥130mmHaまたは拡張期血圧85mmHa

A+追加リスク①~③のうち2つ以上 該当または1つ該当で喫煙歴あり B+追加リスク①~③のうち3つ該当 または2つ該当で喫煙歴あり A+追加リスク①~③のうち1つ該当で喫煙歴なし

B+追加リスク①~③のうち1つ該当 または2つ該当で喫煙歴なし

1

1

積極的支援

動機づけ支援

特定保健指導

健診判定の改善に向けて実践できる 目標を選択し、医療機関で3ヶ月以上 継続的支援、6ヶ月頃に目標達成度を 指導スタッフと検討 生活習慣の改善点に基づき、 目標を設定する 個別またはグループ指導を選択し 行動できるように支援する

同時に

65歳以上の方で介護認定を受けていない方は、「生活機能評価」のための問診があります。 これは、介護か必要かどうかの判定を行うものです。



Q. 検査を受けるにはどうしたらいいの?

A. 食後 10 時間以上経ってからの空腹時血糖値が 判定に必要なので、朝は絶食になります。

お茶や水は飲んでも検査値には影響ありません。

検査当日は受診券が絶対必要です。それと、介護認定証と保険証も必ず持って きて下さい。

医師の判断で心電図・貧血・眼底検査が追加されることがあります

* 健康保険の種類によって受けることが出来ない場合がありますので、 まずはお問い合わせ下さい

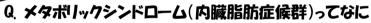
朝は絶食なので、糖尿病の 薬も飲まないでね



B MIとは体格指数のことで

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 22が標準値です

25 以上の場合は月巴満と判断します



A. 簡単に言うと、肥満+3高(高血圧・高血糖・高血糖症)です これらが、合わさって発病すると動脈硬化や糖尿病になりやすく、

生活習慣が改善されないと脳卒中や心臓病になる危険も・・・



受診券が届いたら、受診時に先生に相談して下さい (看護師 岩田真由美)





きせんか?

8電極式+全身測定 +ウエストサイズ+多周波測定

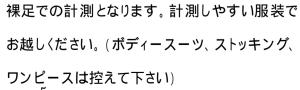
精密な器械を使って

簡単に測れます!

- 測定項目

- ·体格
- 体脂肪率
- ·内臓脂肪指数
- ·筋肉量
- ·筋肉率
- ·基礎代謝量
- ·推定骨量
- ·水分量

脂肪率、筋肉量、筋肉率は右腕・ 左腕・右脚・左脚の%がわかります。 測定は正いい評価のため腹部周囲の測定と







お願い

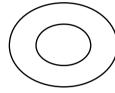


インスリン注射・血糖測定をされている患者さま

注射針や測定後の針は医療廃棄物となるため家庭ゴミでは捨てられません。

クリニックで処分致しますので、受診時にお持ち下さい。

針をお持ちになる際、空き缶や空きビン等をご利用下さい。 (ビニール袋や紙袋などは針先でケガをする恐れがあります)



蓋ができて、口の広い容器だと安全!

茶筒や海苔の缶、ジャムやコーヒーなどの空きビン・ タッパー・牛乳パック





ペットボトルなどの口の狭い容器・ビニール袋





容器には針のみお入れ下さい。

使い捨て注射器・インスリン製剤のカートリッジ、センサーや 綿花などは家庭ゴミで捨てて〈ださい。

容器はお返しいたします ご不明な点がありましたら看護師にお尋ね〈ださい。

受付より



院内にて携帯電話での通話はご遠慮ください。 なお診察室に入られる際は電源をお切りください



保険改定により老人医療などは、誕生日を境に 負担割合が変更になることがあります。 受診時には<u>必ず</u>保険証をご持参ください。





初めましてっ!

初めまして。薬剤師の『わたなべ』です。ひらがなで書くと院長先生と同じですが、ワードで出すと『渡邉』となります。しかしながら、この邉という字は微妙に違う字がいくつもあり、我が家の戸籍の字もこの邉とは若干違います。日常は適当に済ませているのですが、正確な漢字が必要なことがある度ややこしい思いをしています。漢字ははるか昔中国で絵文字が少しずつ変化し、生まれたわけですが、その後も時代と共に変化しているようで、邉という字の変化形もまだ増えていくかもしれません。

薬という字

漢字は表意文字であり、字そのものが意味を持っています。

ところで、薬という漢字ですがくさかんむり(草 = 植物)に楽(らく)になると書きます。この文字が表す様に、西洋でも東洋でも昔の人は身近にあった植物等を薬としていたようです。

薬の発展



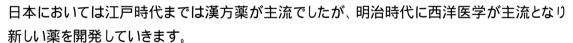
初めは、植物などをそのまま使っていましたが、やがて薬はそれぞれの国や地域で独自に発達していきます。

西洋では薬草等の中の薬効のある成分を追求し、薬を開発しています。ヤナギ科の植物から単離されたアスピリンは、解熱鎮痛剤薬、抗血栓薬として今も繁用されています。世界初の抗生物質のペニシリンはペニシリン属のアオカビから単離された薬です。

一方東洋では薬草等の組み合わせで効果を追求し、漢方薬ができました。

葛根湯という風邪の初期によく使用する処方は、葛根・麻黄・大棗・桂皮・芍薬・甘草・生姜の 7種類の生薬を組み合わせたもので、漢の時代の傷寒論という書物にその使用目標まで載っています。

日本での発展



葛根湯にも入っている麻黄から、明治 18 年長井長義がエフェドリンを単離抽出し、その後工業的に大量生産できるようになりました。これが現代日本の薬学の原点とされています。薬と上手に付き合うために

薬はその薬効と共に安全性が重要なことは当然ですが、副作用のない薬がないのも事実です。正しい知識があれば問題ないものや、避けられるものもあります。楽になるための薬と上手に付き合っていくお手伝いが出来ればと思っています。どうぞ気軽に声をかけてください。

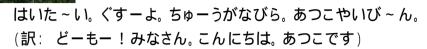
これからもよろしくお願いします。

初めてクリニックの扉が開いた時の不安感と緊張感を今思い出しながらこの文章を書いています。「新しい薬剤師さんだね、よろしくね。」と患者さんから声をかけていただいた時はとても嬉しく、少しホッとしました。まだまだ不慣れで行き届かない事ばかりですが、さりげなく協力にバックアップしてくれるスタッフに感謝しつつ、今日も頑張りたいと思います。



うちなーだより





管理栄養士の山本です!ご存じの通り(ご存じでない方が多い??)、私、旧姓「島 袋」です。生れも育ちも沖縄です。お盆休みで里帰りをしました。勝手ながら「うちなー だより(訳:沖縄便り)」特派員の任務(?)として、写真もいろいろ撮りましたので、 旅行記を兼ねてご紹介~。

今年の8月は珍しく、沖縄もお盆の時期でした。

なぜ珍しいかというと、沖縄のお盆は旧暦で行います。そのため、遅れて9月に お盆となることも多いのです。沖縄県外で暮らしているとお盆の時期がずれるため、 旧盆に仕事の休みを取って里帰りすることも難しいところ。今年は、それがうま〈重な っているのでうれしい限りでした。

ここでちょっと沖縄の盆の紹介です。

【お盆1週間前】

旧暦 7 月7日に、お墓参りをします。ご先祖様に、「お盆が近いので、準備して待っ てますよー」と伝えます。お墓参りするのはこの日だけ。お盆の間はお墓に行きませ ん。(理由は で)

【お盆初日】

旧暦 7月 13日は、お盆の入り。「うんけー(御迎え)」といいます。夕方には仏壇に 飾り付けを済ませます。玄関で「うーとーとー、7月やいびーくとう、めんそーれー(ご 先祖様、お盆ですので、いらっしゃいませ)」と口上(呪文!?)を述べ、家へ招き入れ



ます。できるだけ早くお迎えしたほうがよい ので、夕方早目の方がよいそうです。お盆 の間は、ご先祖様がお墓から家にいらして いるそうで、お墓はお留守だそうです。その ために、お盆中はお墓参りはしません。 うんけーの日の夕ご飯は、写真のようにお 仏壇に供えたのをいただきます。ジューシ ー(沖縄炊き込み御飯)、あーさ汁(あーさと いう藻の澄まし汁)、うさちぐわぁー(キュウ リの甘酢和え)、三枚肉などです。







【お盆2日目】

親戚の家へ挨拶に行きます。自宅に仏壇を持っている場合、親戚が家へ来ることもあるので、家も誰かが留守番し、お客さんを待ちます。件数が多く1日では回れないので、お盆前から4日間の間に仏壇に線香を上げに行きます。

【お盆最終日】

最終日は、「うーくい(御送り)」です。「うんけー」とは逆で、ご先祖様にはできるだけ 長く家にいてほしいので、夜遅くにうーくいします。夜 12 時近くに、玄関に仏壇飾りな どをすべて並べて、線香をたいて、「打ち紙」というあの世のお金を燃やして、花も燃 やして、送りだします。また来年来てくださいねーと気持ちを込めながら。。。

地区にもよりますが、お盆の間や特に「うー〈い」の日は、 夜遅〈まで「道ジュネー」(エイサーをして練り歩〈)をしてい ます。エイサーは念仏踊りが起源だとも言われています。ご 先祖様の霊があの世へ無事に戻れるように祈願する意味 があります。沖縄の小学校、中学校の運動会では必ず踊る ので、私もエイサーの曲を聴〈と、体が動きます!



沖縄でリフレッシュして、親孝行、先祖供養をして、関西へ戻ってきました。 地域ごとにお盆のやり方など異なるかと思います。観光では見ることのできない 沖縄の様子が伝わったでしょうか?



カキ氷ではないですよ。 「ぶくぶく茶」といいます。 ぶくぶく茶は、煎ったお米と玄米を ミネラルが豊富で硬度の高い沖縄の 水を使って煮出した煎米湯に、さん ぴん茶などを合わせ、それを大きな 茶筅で泡立てて作ります。 香ばしくて美味しいですよ。

(管理栄養士 山本淳子)

編集後記

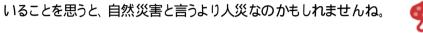
わたクリスタッフと夏山へ行ってきました。

スタート時は怪しかった雲行きも山頂直下の小屋へたどり着く頃には青空が広がっていました。翌朝も晴天。『ブロッケン』が何度も何度もおこり、あちこちで歓声が

外国では"ブロッケンの妖怪"と不吉なものと考えられるようですが 私にはわが影ながら、宣言・荘厳さを感じます。

自然の力はこんな景色も見せてくれますが、時には人間の命をも 奪う猛威をみせつけます。今夏は"ゲリラ豪雨"と言うネーミングが → ぴったりな局所的な大雨がありました。今回の登山ルートでも数日後に

大雨が降り土石の崩落にのみこまれ亡〈なられた方がいます。都賀川の増水事故も記憶に新しいところ。昔の"夕立"がすっかり姿を変えてしまったようです。ヒートアイランド現象が要因の一つにあげられて





「ブロッケン現象」 日の出や夕暮れの頃、太陽を背にして立った時に、前方にたちこめた霧や雲海に自分の影が投影されて、その頭部を中心に 虹色の鮮やかな紅環が発生する現象。 +-----

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(頚部・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〈ださい

お願い 🥌

- ・ 待ち時間を少な〈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

お知らせ



11/22(土)

糖尿病学会発表のため休診させて いただきます

年末年始の休診

12/29(月)~1/3(土)