

迎春

元旦

Foyer

[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 2-39

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

URL: <http://www.tomte2006.jp/wat-clir>

制作・編集 有限会社 トムテ

2009年 新年号

Vol. 16 (2009年1月発行)

【院長のことば】

・年の初めはチャンスです

【連載】

・臨床検査技師の大きなひとりごと

近頃の若いもんは...

・薬剤師の小さなひとりごと

OTC 薬品

・ナースのささやき

冷えのはなし

【ほっと一息】

・“ぴよっこ健康運動指導士”奮闘中

【ご報告・お知らせ】

・第13回あゆみ会総会

・お雑煮

・水曜日も2診制になります

【院長のことば】

禁煙のすすめ 年の初めはチャンスです

頸動脈エコーの写真を見ながら

「動脈硬化をひき起こす因子は糖尿病、高脂血症、高血圧です」

患者さんの方を向き直り

「Aさんはコレステロールは正常、血圧も問題なし、血糖コントロールも今のところ申し分ないんですが、血管の内壁が厚くて血栓の元になる病変もあるんですねえ...いったい何が原因で」

と、ふとAさんの胸ポケットを見ると四角いふくらみが...

「ところで1日何本吸ってます？」

タバコの害は喫煙者も十分わかっているはずですが。

肺がんをはじめとして喉頭がん、舌がんなど多くの癌の発生の危険性を高めます。肺気腫を代表とする慢性閉塞性肺疾患は、タバコのもたらす気管粘膜への炎症が重なって起こります。心筋梗塞や脳梗塞は動脈硬化が根底にあり、タバコはその強力な促進因子です。喫煙により心筋梗塞の発症率は男性で3.6倍、女性で2.9倍にはねあがります。英国のデータでは35歳の男性が70歳まで生きる割合は、非喫煙者では81%、喫煙者では58%です。別の計算法では、35歳の男性はタバコを吸うことで10年早死にします。言い換えると35歳で禁煙すれば寿命は10年延びますし、50歳でやめたとしても6年延ばすことができます。自分が好きでしていることだから、という方もあるかもしれませんが。しかし家族への影響はどうお考えでしょうか。

「受動喫煙は単なる迷惑にとどまらず健康への深刻な脅威である」

両親の喫煙量が多いほど小児喘息を発症する危険性は高くなります。また両親が禁煙することで、治療によって喘息の症状が良くなる率は27%から90%に高まります。妊娠中の受動



喫煙が流産、早産や出生後の乳幼児突然死症候群の発生率を高くする、という報告もあります。

習慣的喫煙はニコチン依存症という一種の病気ですので治療が必要です。ニコチンへの依存性は最近話題のマリファナよりずっと強く、ヘロイン、コカインに匹敵します。ニコチンは麻薬に相当する依存性を持った薬物なのです。依存性に打ち勝たねばならない禁煙の難しさを手助けするために、現在禁煙治療は健康保険を使って受けることができます。禁煙治療の認定施設では専任の看護師がいますので、適切なアドバイスを受けながら、禁煙プログラムを進めることができます。当院も施設認定を受けており、すでに多数の患者さんが禁煙に成功しておられます。

また禁煙補助薬にも保険が利きます。禁煙補助薬には従来から張り薬と、ガムのタイプがありましたが、昨年飲み薬が新たに登場しました。禁煙指導を受けながら使用すると、禁煙の成功率は高くなります。張り薬やガムがニコチンを補うことでタバコへの欲求を抑えるのに対し、新しい飲み薬は脳内のニコチン受容体にニコチンの代わりにくっつき、タバコの離脱症状(禁煙時の苦しさ)を軽減します。また服薬中にタバコを吸っても、受容体が薬で塞がれているせいであまり美味しいと感じません。張り薬で見られた皮膚のかぶれなど副作用も少ないので使いやすい印象です。

年の初めは禁煙に踏み切るには良い時期です。年末は忘年会などで人が集まる機会が多く、他に吸っている人がいるとせっかくの決心がくじけがちになるものです。禁煙治療のスタートにあたっては、買い置きと灰皿を処分した上で、禁煙宣言書を書いてのぞんでもらいます。治療中は禁煙中に起きる問題解決のために、看護師がサポートしてくれます。禁煙中は口淋しくなり体重が増えがちになりますが、その対策についても相談できます。吐く息に含まれる一酸化炭素ガス濃度を専用の測定器で測ると、喫煙中には 20—30ppm などという数値が出ていたのが、禁煙状態を保たれていると 1ppm 以下になり明確に結果が出ます。

タバコを1箱 1000 円にしても税収は変わらない、という政府の試算があるそうです。それほど高くても吸ってくれるニコチン依存症は確実にいると見込まれているなんて、バカにされている気がしませんか。景気悪化の昨今ですので、確実に税収の見込めるところから集める動きは強くなるでしょう。

当院の前の歩道はターミナル駅の周辺ということで、歩きタバコが規制され罰金の対象になります。また飲食店での喫煙に関する調査によると、利用者の 7 割が他人のタバコを不快と感じ、そのような経験をすると同じ店を再び利用する人は 2 割にとどまるということです。意外にも喫煙者自身も他人のタバコで 5 割近くが不快な思いをしているそうです。欧米先進国ではすでに受動喫煙防止法により一般に飲食店では喫煙が禁じられていますが、日本でも間違いなく早い時期に対策が取られるでしょう。

現在吸っている方には経済的にも社会的にも厳しい時代がやってきます。

1000 円になったから、吸う場所がなくなったからやむなく、ではなくあなた御自身と家族の健康のために今年こそ決心しませんか。

歩きタバコ禁止





臨床検査技師の大きなひとりと

「近頃の若いもんは・・・」

今回は新年号ですので、検査のお話は休憩してちょっとした体験を書きたいと思います。

ある日、駅の階段を昇ろうとした時でした。見上げると階段の上で年配の小柄な女性が降りるのを躊躇しています。それもそのはずです。大きな荷物を両手に持っていて、しかも片方のカバンにはキャスターが付いており、一步間違えるとカバンに引きずられてころげ落ちそうです。その駅はスロープもエレベータもない小さな駅です。私は思わず、階段を駆け上がって「お手伝いしましょう！」と声をかけてキャスター付きのカバンを持ちました。そして私が行きたい方向と反対でしたが、その年配の方と一緒に階段を降りかけました。と、その時、20歳前半くらいの女性2人連れが「代わります！」と言って私が持っていたカバンに手をかけました。もう一人の女性も「私ら、こっちに行くから」と言いながら年配の女性のもう片方のカバンを手にとろうとしました。もちろん彼女たちとは面識はありません。でも、私は「あ、そう？じゃあ頼むわ」とその2人連れに託しました。カバンの持ち主の女性は、その2人連れにも私にも「ありがとうございます、ありがとうございます」と何度もお辞儀をされました。



きっと彼女たちも、階段を降りるのを躊躇している年配の女性をあぶなっかしそうに見ていたのだと思います。そして手助けしようかどうしようか迷っていたのかもしれませんが。でも反対方向から来た私が手伝おうとしたのを見て「私たちが手伝おう！」と駆け寄ってくれたのだと思います。「あ、こんな子もいるんだ」とうれしくなりました。

「近頃の若いもんは・・・」という言葉をよく耳にします。私もきっと昔はそんな風に言われていたに違いありません。でも今は逆の立場になっています。最近、電車の中でも若い子が年配の方に席を譲る場面をしばしば見かけます。そんな時「まだまだこの世の中、捨てたもんじゃないなあ。」とこころがほっこりします。こんな小さな感動をしっかり胸に刻んで「明日も頑張ろう」と思った私はちょっと大げさでしょうか？

(臨床検査技師 横山有子)





OTC 医薬品

医薬品には医療用医薬品と OTC(一般用)医薬品があります。

医師の処方が必要な薬が医療用医薬品で、直接購入できるのが OTC 医薬品です。

もちろん当院でお渡ししているのは医療用医薬品です。

医療用医薬品の中で比較的副作用が少なく安全性の高い成分を OTC 医薬品に配合したものをスイッチ OTC と言います。胃酸分泌を抑える H2ブロッカーのファモチアジン(商品名:ガスター10)、抗アレルギー薬の塩酸アゼラスチン(商品名:ハイガード)などがあります。

ところで、この直接購入できる OTC 医薬品ですが、どこでも誰でも販売はすることはできません。医薬品には効能効果以外のリスク(副作用等)がありより安心して薬が購入できるように医薬品の販売制度が変わります。薬を販売する専門家として新しく登録販売者ができました。

OTC 医薬品をリスクの高いほうから第1類、2類、3類に分け、第1類は OTC 医薬品として特に安全性上注意を要する医薬品で、薬剤師しか販売はできず、書面による適正使用情報提供が必要となります。スイッチ OTC はこの第1類に分類されます。

第2類は、まれに入院相当以上の健康被害が生じる可能性がある医薬品で、適正使用の情報の積極的な提供が必要となります。風邪薬や解熱鎮痛薬、胃や腸の痛み止め等がこの第2類に分類されます。



第3類はまれに身体の変調不調等を起こす可能性がある医薬品です。ビタミン剤、整腸薬、消化薬等がこの第3類に分類されます。

これらのリスク分類は外箱にも表示されるので薬を選ぶ際の参考になります。

さらに安全性の高いものは医薬部外品として販売されています。製造販売には薬事法が適応されますが、販売には特に規制はなくコンビニ等でも購入できます。うがい薬やトローチ、消毒薬、入浴剤、化粧品等があります。

今後は第1類は薬剤師が、第2、3類は薬剤師または登録販売者が販売することになります。



体調が悪くなったら、通院中の皆様は医師の診察を受けるのがベストですが、もし OTC 医薬品を使用しなければならない時は、これらの薬の専門家を活用してください。

その時は薬と一緒にお渡ししているお薬の説明書をお忘れなく。



(薬剤師 渡邊章子)





『冷え』のはなし

糖尿病の人が「よく下半身が冷える」と言われている原因は・・・
肥満、自律神経障害、動脈硬化が関係しているからです

人間は、体温を一定に保つ機能が備わっています。この体温調節機能が低下したり、妨げられておこる症状が「冷え」としてあらわれます。

原因

- ・ 空調設備発達により温度差の大きいところを行き来することが多い。また、温度感覚が鈍くなり皮膚表面の神経で感じる「熱い・冷たい」の情報が伝わりにくい。
- ・ ビール等の飲物・加工食品など体を冷やす食品をとる機会が多い。
- ・ 温度感覚が不規則な生活、糖尿病、ストレス、更年期などで自律神経の機能が低下しやすい。
- ・ 締め付ける服装、運動不足、肥満、動脈硬化、などで血流が悪くなっている。

つまり、「冷え」という症状は、体質というだけでなく、様々な体調の低下を表わしています。

「冷え」のために簡単にできることを紹介します

- その1 運動・・・体を動かすことで、血流を良くする
- その2 食事・・・バランスよい食事で、筋肉を作り血行を促進する
- その3 睡眠・・・休息を十分にとり、新陳代謝を高め自律神経の調子を整える



やってみよう冷えケア・・・家でできる対策と注意点

ポイント

約 20 分～30 分間、半身浴で体を温める

(初めは 10 分位から慣らして)

38度～40度のぬるめのお湯で、胸の下までつかる

*お風呂の蓋を使って、新聞や雑誌おきにすると便利で効果的です(入浴剤等でリラックスしては)

ポイント

寝る前に足を温める

* お風呂や足浴などで足指体操やマッサージをする
その後、タオルで水分を十分に拭き取る

ポイント

首・お腹を温める

* 家に居る時も、首まわりをスカーフやマフラーで
温かくし、お腹(内臓)まわりも腹巻などで
温めると手や足が温かくなります。

注意点！

- ① 入る前は蓋をあけて浴室をあたためておく
- ② 湯船に入る時は手で温度確認する
- ③ 冬場は湯船の温度が下がりやすいので注意する
- ④ 高血圧・心疾患の方は、脱衣場を暖かくしておく
(心臓に負担がかからないコツです)
- ⑤ 入浴の前後に水分補給をする



アンカやカイロの使用で低温火傷になる危険性があります
特に、神経障害が起こりやすい足の裏には注意しましょう



“ぴよっこ健康運動指導士”奮闘中！



昨年の5月に健康運動指導士の資格を取得したばかりの管理栄養士の廣田です。

健康運動指導士とは「健康・体力づくり事業財団」が認定する民間の資格で、個人の体力や生活に応じて、安全で効果的な運動プログラムを作り指導を行います。多くの方はフィットネスクラブや医療施設などで活躍しています。

では、健康運動指導士って“スポーツ万能じゃないと取れない？”というわけではなく、私自身、学生時代からバリバリにスポーツをしているわけではありません。

まだ、かわいらしかった頃はスキーにボディーボード（キムタクの妻、工藤静香さんの趣味だそうです）、スキューバーダイビングなどをしていました。がしかし、それほど上達することなく。。今の私はというと、日常の通勤や買物時にちょっと長めに歩いている程度で、休日のみ運動をするというよりは、日常生活での活動量を少しだけ増やすようにしています。ゆっくり歩くなら時間は長めに、速く歩くなら時間は短めにと“速さ×時間”を意識しています。

皆さんの中には、自宅周辺の環境や仕事内容などで、なかなかカラダを動かす機会が難しいという方がいらっしゃるかと思いますが、時間は作るもの。どこで時間を作るかがポイントになります。



では、運動をするメリットは何でしょう。それは、何ととっても老化防止です。

実年齢より若くみられるとうれしいですね。

他にも ①血糖値を下げる。②インスリンの効き目がよくなる。③体重を減らす。（基礎代謝量が増えます）④血圧を下げる。⑤心臓や肺の働きが良くなる。⑥ストレス解消など効果は大きいのです。

これからの季節は寒いので、カラダを動かすのが億劫になりますね。暖房の部屋やこたつでテレビを観ている時間も長くなると、何か飲んだり食べたりする機会も必然的に増えてきます。

そこで、100kcal の摂取カロリーと消費カロリーを一部ご紹介します。

主食	主菜	間食	運動
100kcal カード 焼ギョーザ 1.4 個	100kcal カード ハンバーグ（照焼き） 1/5 個（30g）	100kcal カード ドーナツ 1/3 個	100kcal カード 歩く（快適に 80m/分） 29 分
100kcal カード チャーシューメン 0.16 杯 （1 杯…614kcal）	100kcal カード 麻婆豆腐 1/3 皿	100kcal カード クッキー 4 枚	100kcal カード 体操 20 分
100kcal カード チャーハン 1/6 皿	100kcal カード 唐揚げ（皮なし鶏胸肉） 3 個（53g）	100kcal カード あんぱん 1/3 個（36g）	100kcal カード 階段昇降（90 段 / 分） 17 分

参考：はらすまダイエットより

思っていた以上に食べ物のカロリーは高いですね。摂取カロリーを消費しようと思うと、かなりの運動量が必要となります。カラダを動かさない時は食事内容や量に気をつけましょう。



平成20年はメタボ対策元年でしたので、数多くのグッズが発売されました。現在も続々と新製品が発売されています。歩数計でも時計タイプ、ラジオ付き、防犯ブザー付き、ポケットやカバンの中でも計れるタイプ、ゲーム感覚で楽しめるタイプなど様々です。お気に入りを見つけ、遊び心を持って、楽しくカラダを動かしましょう。

（管理栄養士 廣田有加里）

あゆみ会総会のご報告

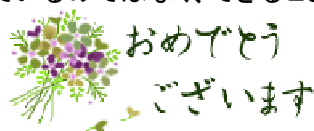
第13回となる総会が、10月25日に市民会館にて行われました。当日は、会員42名、ご家族7名の参加がありました。

まず、2年分の会計報告と『あゆみ賞』、『グッドコントロール賞』の発表がありました。受賞されたおふたりからは、どんな工夫をして取り組んでいるのか、ご自分なりの見解で体験を話していただきました。

あゆみ賞を受賞された方は女性で、トムテ主催の少人数の食事会に積極的に参加し、渡したレシピを参考に家で実践されたりと、とても意欲がある方とお見受けしました。

毎月の食事会は、栄養士が話し合い時間をかけてメニュー作りをしているので、スタッフもやりがいがあったと喜んでます。

また、グッドコントロール賞を受賞された方は、男性で親御さんの一時的な介護で、今までとは違う生活環境になり、悪化が懸念されたが、逆に歩くなどの運動量が増え、HbA1cの改善がみられた。親御さんも元気になられ、もとの生活にもどった今も意識して歩くことなど、継続につとめていると。お二人ともすごく無理をしているのではなく、できることから少しずつ実践し、続けていくことが大切なんだなあと感じました。おめでとうございます。



今回の講演は、武庫川女子大学薬学部教授であり、

当院の患者さんでもある篠塚和正先生にお越しいただき、みなさんもよく目にしたり耳にしたり、あるいは、食しているのではないのでしょうか？「サプリメントの光と影」と題し、健康食品やサプリメントについてわかりやすくお話をいただきました。また、先生のご趣味である自転車の話で盛り上がりしました。



おっと、忘れてはいませんよ。処置室スタッフによるスライド劇「Let's 海外旅行」は、勉強になったと、とっても好評でした。ぜひ、海外旅行にでかける際は、参考にしてください。それに関する質問、疑問などあれば遠慮なくスタッフに聞いてください。

え〜このハワイエを読まれた方に、ここで問題！

「アラートカード」って、何でしょう？調べてみてください。ど〜してもわからないという人は、スタッフに聞いてみてください。知っておくといいですよ。



今回、新スタッフ紹介は、4人です。

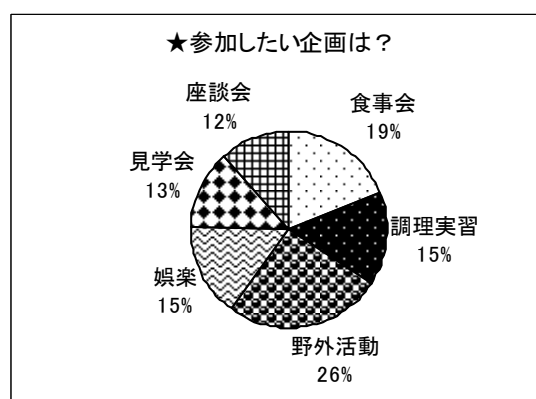
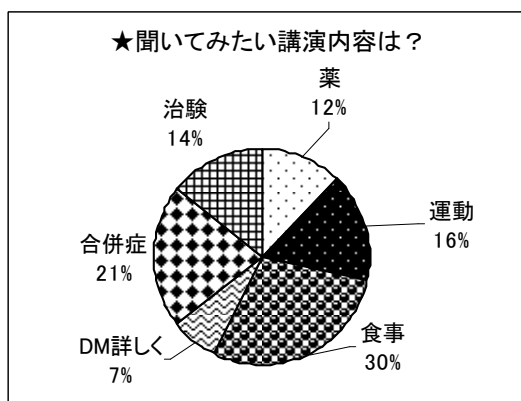
まず、一人目は、スライド劇に出演しました

「おおざっぱな役のいわっち」こと岩田さん(看護師)、



二人目は、年齢はヒミツと言っていましたね、先生と同じ名前ですが、奥様ではもちろんありません。漢字が少々違います、渡邊さん(薬剤師)です。3 人目は、やさしい笑顔の金岡(かねおか)さん(栄養士)です。4 人目は、受付でちょ〜背の高くて目立ってる大和(やまと)さん(医療事務)です。みなさんよろしくお願いします。

このような感じであゆみ会は、年 2 回の総会を通じて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。今回は参加された会員の方にこれからのあゆみ会の活動についてアンケートをとらせていただきました。結果を下記のとおり報告させていただきます。



これらを参考にみなさん一緒に学べ、楽しめるよう考えていきたいと思います。会員の皆様もどんどん意見やアイデアをスタッフに持ちかけてくださいね。

さあ、みなさん、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。



★「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。



随時会員募集中！

総会では患者さん同士の情報交換の場 となるだけでなく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3000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

- ①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)
- ②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
- ③ウォークラリーなど糖尿病協会のイベントのご案内



お雑煮

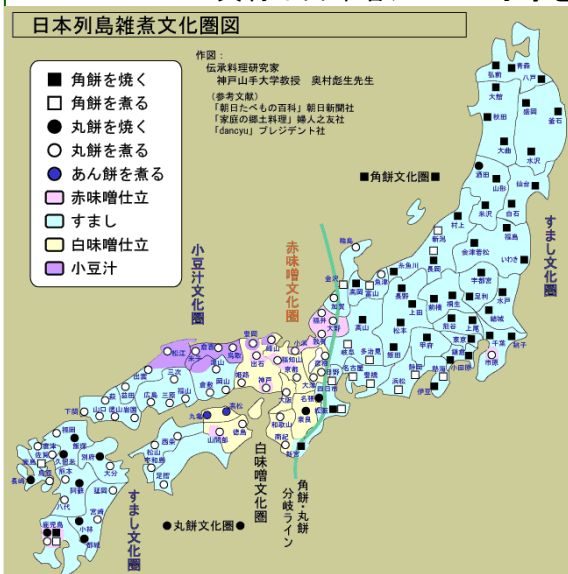
今回はお正月ネタ！としてスタッフに“お雑煮アンケート”をとってみました。

まずは味付け。75%がおすまし！！元旦と2日はおすましで3日に白味噌仕立てを・・・と素晴らしい主婦もいました。お餅が○か□かも75%が○。焼くか焼かないかは半々ってところでした。私の中ではいつからか関西のお雑煮→白味噌・焼かない○餅なイメージができていたのですが、具材も含めてイメージ通りに書いてくれたのは1人だけでした。かく言う私も大阪で生まれ育ちながら父が九州男児だったので（！？）ずっとおすましを食べてきました。するめをはさみで細く切って入れるのですが、やわらかいお餅にくっついてなんともいえない美味しさ♥でした。母は生粋の大阪の人だったので「白味噌のお雑煮が食べたいわ」とよく言っていました。上記のスタッフのような素晴らしい主婦ではなかったので（笑）自分で作ってまでは食べませんでしたね。



具材は白味噌チームの子芋をはじめ大根、金時人参、水菜、三つ葉、“かしわ”、ぶりなど。のり

日本列島雑煮文化圏図



のみでシンプルに！や、淡路島では高級な青海苔をのせるっ！。スタッフの中にも食べてみたい！とあがっていましたが、すぐ側の香川県で食べられている“白味噌仕立てのあん餅いり雑煮”にも青海苔がかけられているそうです。やっぱり地域色？！

パソコンで検索してみたら左記のような分布図を発見しました。水色がおすまし圏クリーム色が白味噌仕立て圏。白味噌圏って意外と少ないんですね。

みなさんのお家の味はどうでしょう？

最後に・・・元旦の思い出も聞いてみました。独断でひとつ・・・『初詣して年初めのおみくじ。3年連続大凶をひきました。すごい確率！！これ以上落ちることはないのかあ～と開き直ったらなんだかいいい年でした』

ものは考えよう！！



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

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



お知らせ



水曜日の午前診療も2診制になります。

★月曜日・土曜日 兵庫医科大学 勝野 朋幸 先生 ☆

★水曜日 大阪大学 最所 賢二 先生
倉敷 有紀子 先生 } 隔週 ☆

