# 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.watanabe-naika.jp

制作・編集 有限会社 トムテ

# 【院長のことば】

新型インフルエンザ雑感



# 2009 年 夏 号

Vol.18(2009年7月発行)

#### 【院長のことば】

新型インフルエンザ 雑感

# 【連載】

・臨床検査技師の大きなひとりごと動脈硬化の危険因子! あなたはいくつ?

・ナースのささやき

あなたはどのタイプ?

【報告】第14回あゆみ会総会

• 笑って笑って 60 分

### 【ほっと一息】

久しぶりの京都

【お知らせ】 トムテ紹介

休診のお知らせ

新型インフルエンザも第一波が過ぎ去ってほっと一息というところです。今回の流行をめぐってはいろいろ考えるところもありましたので、それを書いてみたいと思います。

5月の連休が明けてまもなく、神戸で高校生の感染者が複数見つかりました。5月10日からの1週間、ご記憶のように街はマスクで埋めつくされました。当院ではスタッフとのミーティングで、新型インフルエンザにどのような方針で臨むか話し合いました。検査キットは底をつき、院内のタミフルもわずかしかありません。これらの物資の供給は、新型インフルエンザの発生後、制限されており、発注しても入荷されない状態が続いていました。そんな中で最優先しなければならないのは、院内感染を起こさないことでした。当院の患者さんの多くは糖尿病で、中には腎機能が低下している方もあります。万が一にもインフルエンザの院内感染が起きては申し訳ないことです。

38℃以上の発熱で来院の患者さんには、インターホンごしにお話しいただき、看護師が出向いて説明することにしました。西宮では、保健所の相談窓口が症状に応じて発熱外来の受診を指示する取り決めでしたので、その電話番号を案内することにしました。院内の定期的な消毒は以前から行っていましたので、これを継続しました。また職員は院内ではマスク着用としました。

神戸では患者発生からまもなく、発熱外来を設置していた病院に、多数の疑い患者が受診し、機能が麻痺していました。神戸市では医師会長のリーダーシップのもと、全医師会員の施設で、新型インフルエンザの疑いのある患者に対応しようという取り組みがされていました。ニュースでご覧になった方もあるかと思いますが、待合や診察室を分ける、疑い患者を診察する時にはマスクと使い捨てのガウンを着用。しかしこれでも完全に院内感染が防げるわけではありません。今後、H5N1 鳥インフルエンザ

のような強毒性のウィルスが流行した場合には、診療の役割分担は重要な問題になってくるでしょう。 今回は幸い弱毒性だったおかげで、大きな被害を出すことなく予行演習ができた、と前向きに考えるこ ともできます。

マスクの効用についてもずいぶん議論されました。咳やくしゃみによる飛沫感染を防止するためには、 ある程度の効果があるかと思います。手についたウィルスを口に運ぶことで感染する可能性もあるの で、マスクにはそれを防ぐ効果もあるでしょう。医療者はふだんから清潔、不潔という概念を叩き込まれ ています。そういう意味でマスクの外側は不潔(ウィルスが着いているかもしれない)です。外側に触れ ないようにマスクをはずす、というルールも、今回初めて知った方が多いのではないでしょうか。 手洗いとうがいが大切であることは言うまでもありません。

連日トップニュースでインフルエンザの患者数の増加が伝えられていた 5 月 21 日から 24 日、大阪で 糖尿病学会が開催されました。同じ時期に神戸で予定されていた、精神神経学会や麻酔学会は中止 となりました。強毒性を想定したマニュアルに従い、神戸や大阪の学校が全て休校となり、神戸まつり など人の集まるイベントも次々中止されました。こういう状況で学会を開催するのは、まことに勇気の いることだったろうと想像します。大阪府の橋下知事は、死亡率が少なく季節性と変わりないのであれ ば同じ扱いにすべきで、一律の休校や休業は経済活動の妨げになると発言しました。今回の対応は 強毒性に備えてのものだったので「やり過ぎ」の面も多々あり、現実的な状況を踏まえての彼の発言 は適切なものであったと思います。糖尿病学会の主催者も、この発言に背中を押されて開催に踏み切 ったのかもしれません。

会場の大阪国際会議場に行ってみると、入場口でマスクが配られていました。場内ではマスクの着用 が義務付けられました。また予定されていた発表演題のうち、北海道、東北や九州など遠方の施設の ものほど取り下げが多く見られました。演題取り下げは、発表予定のデータが思うように揃わなかった、 あるいは内容に不備が見つかった際にとられる措置なのです。しかし今回はインフルエンザ感染の危 険を回避するために、参加そのものを取りやめて発表を中止した施設が多かったようです。学会で顔 見知りの近隣の先生方は「そりゃあ、よそから見ればメキシコに渡って発表する気分でしょうからね、ま あ仕方ない」と軽口を叩いていました。当院のスタッフも2題発表しました。マスクをかけて しゃべるのは大変そうでしたが、無事にやりとげていました。

今回の流行において特異な点は、高校生の年代を中心とした若年層に感染者が多く、60歳以上の高 齢の患者さんは少なかったことです。スペイン風邪やアジア風邪といった、H1N1 ウィルスの流行期を 経験した世代には、抗体が残っているためであろうと分析されています。それでは秋以降にあるかもし れない再度の流行にどのように備えればいいのでしょうか。首相自らテレビで広報し冷静な対応をと 呼びかける一方で、糖尿病など基礎疾患がある方はご注意を、と付け加えていました。当院でも不安 にかられて「特別な対策をしなくてよいか」と質問する方がありました。糖尿病では血糖コントロールが 悪いと感染症に対する抵抗力が落ちます。血糖が高くなるほど、白血球が細菌などの外敵を捕捉する 能力が落ちるというデータもあります。しかし血糖コントロールや腎機能が安定している場合、感染に 対する防御力は健康人と遜色ないと思われます。流行前にしっかり治療を受けてコンディションを整え る、既存のウィルスに対するワクチンを打って新型との鑑別をしやすくする、などの準備をしておけば 十分と思われます。

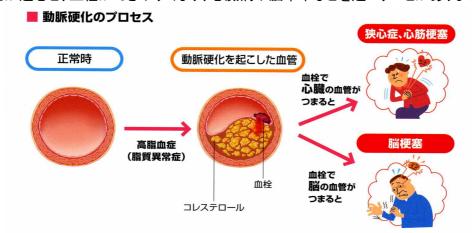
(院長 渡辺 伸明)



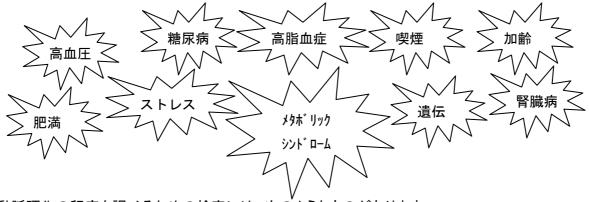
# 動脈硬化の危険因子! あなたはいくつ?



動脈硬化が進むと、血栓ができやすくなり、心臓病や脳卒中などを起こすことがあります。



動脈硬化を招く因子には次のようなものがあり、これらを複数もっていると危険度がさらに高まります。



動脈硬化の程度を調べるための検査には、次のようなものがあります。 数値は目標とする目安です。

血圧: 130/85mmHg 未満 (家庭血圧は125/80mmHg 未満)

LDL コレステロール (悪玉コレステロール): 140 mg/dl 未満

糖尿病の人は120mg/dl 未満を目指しましょう。☆注

TG (中性脂肪): 150 mg/dl 未満

食後血糖: 180 mg/dl 以下

腹囲:男性85cm未満、女性90cm未満 頚動脈エコー:血管壁の厚さが1.0mm以下

☆ 注 通常 LDL コレステロールの基準値は140mg/dl 未満ですが、糖尿病のある人は、 糖尿病のない人と比べて、120mg/dl を超えると循環器系の疾患のリスクが急に高くなります。 そのため LDL コレステロールは低めに保ちましょう。

ひとつでも危険因子を減らせるように、まずは生活習慣を見直してみましょう。

(臨床検査技師 横山有子)

# あなたはどのタイプ?



糖尿病にはいくつかの型があるってご存知ですか?

以前は、インスリン依存型導尿病(IDDM)、非インスリン依存型糖尿病(NIDDM)というように治療方法で分けられていました。

現在は、原因により4つに分類されています。

#### 1型糖尿病

インスリンを作る膵臓の β 細胞が破壊されておこる糖尿病で、インスリンがほとんど作られないため、生命を維持するために、注射でインスリンを補給する必要があります。

#### 2型糖尿病

膵臓から分泌されるインスリンの量が少なくなったり、インスリンへの抵抗性(インスリンの働きを邪魔する)が高まったりすることで血糖が高くなり、糖尿病を発症します。

遺伝、食べ過ぎや運動不足、ストレスなどが原因と言われています。

食事療法と運動療法が治療の基本になります。必要に応じて血糖を下げる飲み薬やインスリン注射 を使用して血糖コントロールを行います。

# 特定の原因によるその他の糖尿病

膵臓の働きやインスリンの作用に関わる遺伝子異常に基づくものや他の病気(膵臓、肝疾患、感染症など)によって引き起こる糖尿病です。

# 妊娠糖尿病

妊娠中に初めて分かった糖尿病です。

糖尿病の患者さんの大部分(90%以上)の方は、「2型糖尿病」です。

## 2型糖尿病の人が1型糖尿病になる???

2 型糖尿病の方の中で、治療の始めの頃は、飲み薬が効いていても、年数が経つにつれて、ゆっくりと 膵臓のβ細胞が壊れていき、インスリン分泌がなくなってしまうことがあります。最終的には注射でインス リンを補給しなければならない状態になることがあります。このタイプを**緩徐進行型1型糖尿病** (SPIDDM)といいます。

典型的な症状はなく、自覚できる程度の高血糖症状(口渇、多飲、多尿、体重減少)が現れないこともあります。

徐々に血糖コントロールが不良になってきた場合に、血液検査で自己抗体(GAD 抗体)の有無を調べることで発見されます。

2型糖尿病と思われている方の中に、緩徐進行型1型糖尿病の素因を持っている方がわずかにいると言われています。

定期的な検査で、血糖コントロールの状況を確認すること、ご自身の糖尿病のタイプを知り、日常生活のリズム(食事、運動、飲み薬、インスリン注射など)を調整していくことが大切になります。

皆さんが、糖尿病とうまく付き合っていけるよう、私たちも一緒に 考えていきたいと常に思っています。 何か心配なことや 困っていることがあれば 採血や検査の時などに 気軽に声をかけて 下さいね!



(看護師 岡崎 一美)

# 笑って笑って60分

4月19日に第14回あゆみ会総会が行われました。前回の総会で会員のみなさんにアンケートにご協力いただきました。その中で参加したい企画・イベントは?との質問で、「野外活動」に次いで「落語、お笑い」の投票数が多かったので、今回初の試みではありましたが、取り入れてみました。前半は西宮の歴史文化に触れ、後半は落語でお楽しみいただきました。当日は、会員31名、ご家族9名、計40名の参加がありました。

Total Control of the Control of the

場所は、クリニックから徒歩3分のところにある「戎座人形芝居館」です。

この館がある西宮商店街は阪神大震災で店舗数が激減し、にぎわいを取り戻そうと商店主らが集まり、 プロジェクトをたちあげたそうです。2008 年 5 月に空き店舗を和風に改装し、常設の芝居小屋として設立されました。今では定期的に人形芝居や伝統芸能を上演し、大人気の寄席も開催しています。 「ともも」という広報誌で、お世話になっている編集部の方のお力もかりまして、実現いたしました。総会では、まず、頼田館長から西宮文化の歴史や「戎座人形芝居館」についてお話をしていただきました。

次に「人形芝居えびす座」の方々による「創作えびす舞」を見せていただきました。クリニックの向かいにある桜の木の下に、傀儡子(くぐつし)の石標と人形操りの像があるのはご存知ですか?その傀儡子が、えびす信仰を広めるため人形を使って芝居をしながら、全国をまわったそうです。座員の方が傀儡子に扮し、演技をしてくださいました。さらに、語り部さんによる「西宮おこしや伝説」では、素敵な声、独特の語り口調に、ちょっとふしぎな空間へと引き込まれていきました。

後半は、あゆみ会寄席を楽しみました。「笑福亭喬介さん」「林家笑丸さん」の個性あふれる落語を堪能しました。あっという間に時間が過ぎていき、会員の皆さんもえべっさんの顔のように笑顔満点になっていました。私は、笑顔は元気の源だと思います。嫌なことや辛いことがあった日は、お笑いをみるのもたまにはいいですね。笑顔がもどるなら・・。







次回は、どんな企画にしましょうか?みなさんも何かいいアイデアがあれば遠慮せず、 お聞かせくださ~~い。

(あゆみ会担当 受付医療事務 森 陽子)



10年ぶり(?)にゆっくり京都へ行ってきました。

祖父母が 10 年ほど前まで京大近くに住んでいましたので、それまではよく足を運んでいました。祖父は 100歳・祖母は 88歳まで元気に二人暮らしでした。

祖父母は下宿屋をしていましたので、子供の頃は遊びに行くと京大の学生さんがいて、よく遊んでもらっていました。

短大も京都で卒業後就職したのも宇治、と私には縁が深い土地でもあります。 今回、祖父母のお墓参りも兼ねて主人と5年生の次男と清水寺に参りました。

清水寺は学生の頃に、行って以来。主人と息子は初めてでした。









#### 拝観料を払い境内へ

すると「100 年に一度の公開です。またとないチャンスですよ。ぜひ拝観していってください。」と案内の方に勧められ、「100 年に一度やったら、生きてる間にもうみられへんよね?」と、誰の像が公開されているのかも分からず、とりあえず拝観してきました。「坂上田村麻呂」と看板が・・・

拝観したものの、この人物がどなたなのかさっぱり分からず???息子にも説明できず・・・「きっと昔のすごい人なんやわ!」と適当にその場をしのいでしまいました。(その後調べたところ、清水寺の創建者と伝えられる人で、祭られている田村堂は重要文化財に指定されているそうです。)

よくたとえで「清水の舞台から飛び降りた気分で・・・」と使うのですが、息子には何のことや ら分からないようでして、ここはきちんと(?)説明をしました。(大丈夫かな?)





帰りは、部活に励んでいる中3の長男にお土産を何か買おうとお店めぐり。 やはり京都といえば「おたべ」などの生八橋にあんをはさんであるものが主流。 種類の多さに驚いてしまいました。ごまあん・抹茶・イチゴ・バナナ・チョコなどなど・・・ 次男は試食に大はしゃぎ!!あれもこれもと、片っ端から味見。

「がんばって歩いたら、帰りにはご褒美にアイスを買ってあげる」とお父さんとの約束を楽しみに、文句を言いながらもがんばりました。がんばった甲斐があって、アイスクリームをゲット! バニラと黒ゴマのミックス。アイスについているのもスプーンではなく、焼いてあるとい型の 八つ橋でした。私も一口味見。美味しかったですよ。

観光地のお土産店のお決まりの木刀や縦笛・横笛も健在。

しぶしぶ京都に付き合わされご機嫌斜めだった息子は、態度が一変。「めちゃ楽しい」と・・・ 民芸品のお店でもいろんな種類の駒や風車などを手に楽しそう。しかし、欲しがったものはと 言いますと・・・『南京玉すだれ』でした!?いまどきの子なのに

知っていることにびっくり!学校で余興を見たことがあったそうです。納得。

きっと使いこなせないだろうし、ばらばらになってしまうのが目に見えていたので(飽き性なので)、違うものを買うことで納得させ帰ることにしました。

四条に戻り鴨川の河原を見下ろすと、ん十年経っても変わらぬ光景がありました。 カップルがまるで測った様に均等間隔で座っているんです。不思議。 また、この季節の風物である床を眺め京都らしさを感じました。

こんな感じで、小旅行気分で過ごした京都の一日でした。 次は、どこ行こう・・・

(管理栄養士 金岡典子)

"誰"かわかりますか?流行の「ゆるキャラ」の<u>一人</u> 京都タワーのキャラクターたわわちゃん

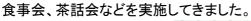


# ▶▲≫をご存知ですか!?



このホワイエも表紙を見ていただくとわかりますが"トムテ"が編集・制作を手がけ ているんです!

"トムテ"は管理栄養士を中心に、皆様の『食』を通じての健康維持をお手伝い するために設立されました。クリニックでの栄養指導をはじめ、糖尿病の方でも 安心して食べられるレシピ作りや、院内の掲示物、実際に味わっていただく









今後も調理実習や、室内でかんたんに楽しくできる運動を ご紹介する企画なども思案中!実施の際には院内掲示など でお知らせしますのでふるってご参加くださいっ!

> インフルエンザの流行期に関係なく 普段から手洗い、うがいの習慣を つけましょう!!



## 担当医表



	月		火	水			木	金		土	
	1診	2 診		1診	2	診		1診	2 診	1 診	2 診
午前診	渡辺院長	勝野朋幸先生	渡辺院長	渡辺院長	最所賢二 先生	倉敷有紀子先生	渡辺院長	渡辺院長	石川哲也先生	渡辺院長	勝野朋幸先生
午後診	渡辺院長		渡辺院長	渡辺院長				渡辺院長			

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~

#### 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

# 夏期休診のお知らせ

7月21日(火)22日(水)23日(木) 8月14日(金)15日(土)17日(月)

