

# Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

2009年 秋 号

Vol. 19 (2009年10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】

・皆既日食ツアーに参加して

## 【連載】

・臨床検査技師の大きなひとりごと  
尿を溜めてわかること

ー腎臓の働きを調べてみませんか?ー

・ナースのささやき

11月14日は世界糖尿病デーです。

## 【ご紹介】

### 【ほっと一息】

・「あの小学生のタタリ？」

### 【お知らせ】

・診療案内

・休診のお知らせ

## 【院長のことば】

### 皆既日食ツアーに参加して

7月20日、空港につくと上海は真夏でした。

翌日にかけて市内観光をしたのですが、これは本題から外れるので印象だけ簡単にします。

上海は来年に万国博の開催を控えています。

街中のあちこちで道路やビルの突貫工事をやっていて、そこかしこで大渋滞。例えるなら昭和40年代前半の日本(特に大阪)のようでした。日本からも最新の技術が導入されています。空港から市街中心部までをリニアモーターカーが走り、森ビルの建てた101階建て世界最高の展望台に上がるエレベーターには揺れひとつありません。

しかしその一方で急速な経済発展の弊害か、人々はせかせかと他人に配慮無く動き、少なからず拝金主義も目につきます。今はそんなアンバランスをかかえています。きっと近い将来にアジア経済の中心地になるであろう活気が感じられました。

初めての上海観光も楽しみではありましたが、今回の旅の一番の目的は今世紀最大の皆既日食を見ることでした。さかのぼって今年の5月、皆既日食を見たいと思い立ち調べてみると、悪石島や奄美大島などずいぶん話題になった国内の離島むけのツアーはもはやキャンセル待ちも受け付けない状況でした。3泊4日程度の日程で候補地を絞り、上海行きのツアーを滑り込みで予約することができたのです。

2 日間の上海滞在中は好天が続いたのですが、現地のテレビの予報では肝心の 22 日は雨となっていました。ツアーの主目的は皆既日食を我が目で見ることですから天候は最大の関心事です。観測

前日の 21 日午後、バスで上海から観測地の嘉善に向かう途中、不安が的中したようにときどき窓に雨粒がぼつぼつ当たりました。嘉善のホテルに到着して、夕食は歩いて 5 分ほどのレストランだったのですが、行く道では曇り空ながら雨は止んでいました。1 時間あまりの中華のコース料理を食べ終えて店を出ようとしたとき、バケツをひっくり返したような雨が強風とともに降り始めたのです。ひっきりなしに雷鳴がとどろき、ほんの少しの距離なのに完全に足止めを食ってしまいました。結局ツアーバスが非番のドライバーによって(ツアー専属のドライバーは仕事を終えて安心して飲んでしまった後でしたので)レストランの玄関前に回され、ようやくホテルに帰り着きました。雷雨はほぼ一晩中続きました。翌朝、台風一過という言葉にツアーメンバー全員が期待をかけていたのですが、夜が明けても雨は弱いながら降り続けていました。



今回は 39 人と大所帯でしたが、大きくふたつのグループに分かれていたように思います。ひとつはこれまで日食にたいした興味はなかったものの、せっかく近くで見るチャンスがあるのだから、記念に見ておこうかという人たち(私たち夫婦も含まれます)。もうひとつは天体望遠鏡、特殊フィルター、一眼レフカメラなどの観測機器、中には角度を正確に計算するためのパソコンまでかばんいっぱい詰めて参加しているいわゆる「日食ハンター」と呼ばれる人たち。日食を見るために入念な準備をし、観測地に駆けつけて我慢強くチャンスを待つ人たちの存在を知っただけでも、このツアーに参加する価値があったと思いました。年齢性別ともさまざまですが、中高年の男性に熱心な方が多い傾向があります。「日食ハンター」は世界各地にいるらしく、ホテル前のコンビニでドイツの「日食ハンター」と顔を合わせて情報交換に話が弾む光景も見られました。

完璧な観測のためには機器のセッティングにもぬかりがあってはいけません。彼らは翌日の

天気が  
どうなるかにかかわらず、すでに前日のうちに会場の下見を済ませていました。ツアー会社が借り切った会場は地元の学校のグラウンドでした。バスは、少しでも晴れ間が出てくれたら、という希望を乗せて会場に近づいていきます。

到着後も小雨が続き、校門前に駐車したバスでの待機が続きました。20 分近く待ったでしょうか、祈りが天に通じたのか雲が散って太陽が顔をのぞかせたのです。日食の開始(欠け始め)までにはまだ 30 分ほどあります。バスを降りてめいめいグラウンドにシートを敷き観測準備を始めました。私たち夫婦はなんのたいそうな準備もなく、肉眼での観測に使う日食グラスですら日本では売り切れで入手できず、ツアーコンダクターから購入したぐらいです。デジカメとビデオカメラとミネラルウォーターを用意すると、まるで日光浴をするようにシートの上に寝

転がりました。グラウンドには日本各地から集まってきたツアー客が 300 名以上いました。全員が空を見上げていよいよ近づいてきたその瞬間を待っています。太陽はときどき雲間に姿が隠れますが、現れるたびに少しずつ端が欠けていきました。こどもたちの「ほんとうに欠けてるよ」という声が響きます。皆既食に到達まであと何分、というアナウンスが流れました。その場所にいる全員が自分たちの幸運を信じて疑いませんでした。世紀の瞬間を我が目で見るとともにわざわざここまで来た甲斐があったと…

しかし太陽が40%あまり欠けたとき、どこからともなく雲が集まり、グラウンドには不吉な湿気が立ち込めました。「雨のにおいがするな」と誰かが言うか早いか、一気に降り始めました。



空は黒い雲で覆いつくされ、そのあとは二度と晴れ間が戻ることはありませんでした。指定された校舎の教室から、ずっと窓の外を眺めていました。ほとんど無意味となった皆既食までのカウントダウンがうとましく聞こえます。今回の皆既食の持続時間は約 6 分と非常に長く、これが「今世紀最大の日食」といわれたゆえんです。ひとつ貴重な体験をしました。昼間に雨が降っているときの暗さは誰もが体験しています。太陽が厚い雲の上で月の影に隠れていたであろう 6 分間、私たちのいた場所はそれまでとは異なる闇夜のような暗さに包まれました。昼間がいつとき夜に支配されたような時間でした。

ホテルに戻るバスの中、「いい夢見させてもらいました」という言葉が全員の気持ちを代弁していたように思います。しかし恐るべし「日食ハンター」。

彼らは次にその大きなかばんをかかえて向かう場所の話をしていました。2010 年 7 月 11 日イースター島。

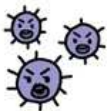
そうです、皆既日食といえども世界全体を見渡せば、チャンスはそれほど待たずにあるのです。日本でも、2012 年 5 月 12 日には金環食を見ることができます。(もちろん天気にも恵まれればですが) ツアーには 70 代、いや 80 代とおぼしき年齢の方もいました。実際に見た方は、皆既日食は人生観を変える、とも語りました。誰も自分の意のままにはできない自然現象だからこそ、それを体験できるまで全力で追いかける。なかなか素晴らしい人生の目標だと思いました。私には来年のイースター島は無理みたいですが、またチャンスが巡ってきたらぜひとも挑戦してみようと思います。

## お願い

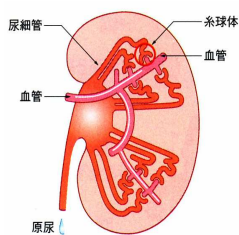
インフルエンザ感染防止のため発熱や咳のある方は必ず事前に連絡のうえ受診してください。

なお受診する際はマスクの着用をお願いいたします。

手洗い、うがいの  
習慣を！



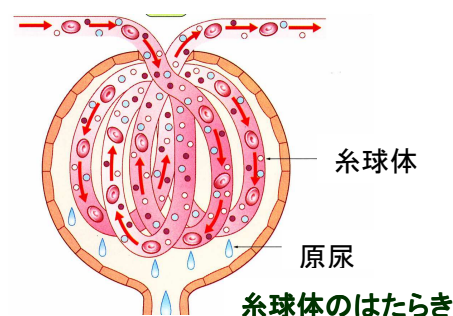
## 尿を溜めてわかること—腎臓の働きを調べてみませんか？



腎臓の働きのひとつに、血液中の必要なものと不要なものとを分けるという血液の浄化があります。腎臓の中には細い血管がぎゅっと球状に集まった糸球体がたくさんあり、これが濾過の役目を果たしています。糸球体を通り抜けた血液は、尿細管という管に送られます。ここで必要な水分や成分を再吸収し、不要なものは尿と一緒に排泄しています。

糸球体が痛んでくると、血液中の不要なものを排泄することができなくなり、透析が必要になってきます。なぜ糸球体が痛んでくるのでしょうか？この原因には、高血圧症、糖尿病、慢性糸球体腎炎などいろいろありますが、透析導入の原因となる病気で一番多いのが、糖尿病の合併症のひとつである糖尿病腎症です。糸球体が痛みかけていても最初のうちは症状がありません。かなり悪くなってから、やっとなど体のむくみやかゆみ、だるさなどの症状が出てきます。

腎臓の浄化作用は「糸球体濾過量」で表します。eGFR(estimated glomerular filtration ratio)は血液中のクレアチニン濃度、年齢、性別から特別な計算式によって推算した値です。通常 eGFR は 100ml/分/1.73m<sup>2</sup> 前後ですが、腎臓の働きが落ちてくると数値も下がってきます。1分間にどれだけ血液を濾過できるか、ということを表し、1.73 というのは日本人の平均的な体表面積です。50 以下の状態を慢性腎不全といい、30 以下になると貧血や高血圧、むくみ、高カリウム血症などがあらわれやすくなります。eGFR は血液中のクレアチニンを測定した時に自動的に計算しています。残念ながら皆さんにお渡ししている報告書に記載はありませんが、診察の時の画面には表示されていますので一度見てみてください。興味のある方は、採血の時などにスタッフへ「私の腎臓の濾過具合(eGFR)はいくらですか？」と尋ねてみてください。



糸球体のはたらき

eGFR はあくまで推算式で求められた値なので、もう少しきちんと調べるためには、丸1日尿を溜めて「クレアチンクリアランス」という検査を行います。溜めた尿中と血液中のクレアチニンという成分と、尿量、身長、体重から求めます。

この他に蓄尿することで、食事との関連を調べることができます。塩分やタンパク質を摂りすぎているかどうかを数日の食事記録と尿中のナトリウム量やタンパク量と照らし合わせて調べることができます。蓄尿検査は正しく尿を溜めない和不正確になってしまうので外出しにくいなどの点もありますが、デメリットを上回る情報を得ることができます。まだ蓄尿検査をしたことがない方は一度チャレンジしてみませんか？

(臨床検査技師 横山有子)



## 11月14日は世界糖尿病デーです

拡大を続ける糖尿病の脅威をふまえ、国際糖尿病連合(IDF)が2006年12月に11月14日を世界糖尿病デーと決めました。

「糖尿病に対して団結して立ち向かおう(Unite for Diabetes)」というキャッチフレーズと、国連や空を表す「青(ブルー)」と団結を表す「輪(サークル)」を使用したシンボルマークも採用されました。

世界糖尿病デーの11月14日は、シンボルカラーの青でライトアップされるイベントと糖尿病の予防・治療の啓発のためのイベントが世界各地で開催されています。

### <ブルーライトアップのイベント>

第1回(2007年) 日本で約20ヶ所 世界で約180ヶ所

第2回(2008年) 日本で約50ヶ所 世界で約1000ヶ所

第3回(2009年) 未発表のため不明ですが、昨年以上の可能性あり??



姫路城



五重塔



東京タワー



鎌倉の大仏



### ★なぜ、11月14日が世界糖尿病デー?

11月14日はインスリンを発見したバンティングの誕生日です。

1921年、カナダの整形外科医バンティングと医学生のベストは、膵臓管を縛った犬から作った膵臓の抽出物を用いると血糖が下がることを発見しました。その抽出物はインスリンと名づけられました。

インスリン発見以前は、治療法がなかったため1型糖尿病の診断は死の告知だったそうです。インスリンの発見は当時の医学で最大の進歩の一つで、数ヶ月のうちに大量生産されるようになり、治療方法のなかった糖尿病に苦しむ人たちの寿命はすぐに大幅に伸びました。

この業績によりバンティングは1923年にノーベル生理・医学賞を受賞しました。

糖尿病は世界の成人人口のおよそ5~6%にあたる2億4600万人が抱える病気です。

一般的に死に至る病気との認識は低いですが、年間、380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病気で命が奪われている計算になります。

日本には「糖尿病が強く疑われる人」「糖尿病の可能性を否定できない人」を合わせると、総人口の10%を超える約1870万人の糖尿病患者さんがいると推定されています。

また、40歳以上の30%強が糖尿病または糖尿病予備軍とも言われています。

糖尿病が原因の死者も年間に約1万人になるなか、糖尿病、糖尿病の疑いのある方のうち、実際に治療を受けている人は約13%にあたる約247万人に留まっています。

糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないため、疑いがありながらも治療を受けない人が多いようです。

適切にケアをして血糖コントロールを良好にすれば、糖尿病の合併症も防ぐことができます。

身近な方で、血糖値が高めの人がいしたら、ぜひ、健診や医療機関への受診を勧めましょう。



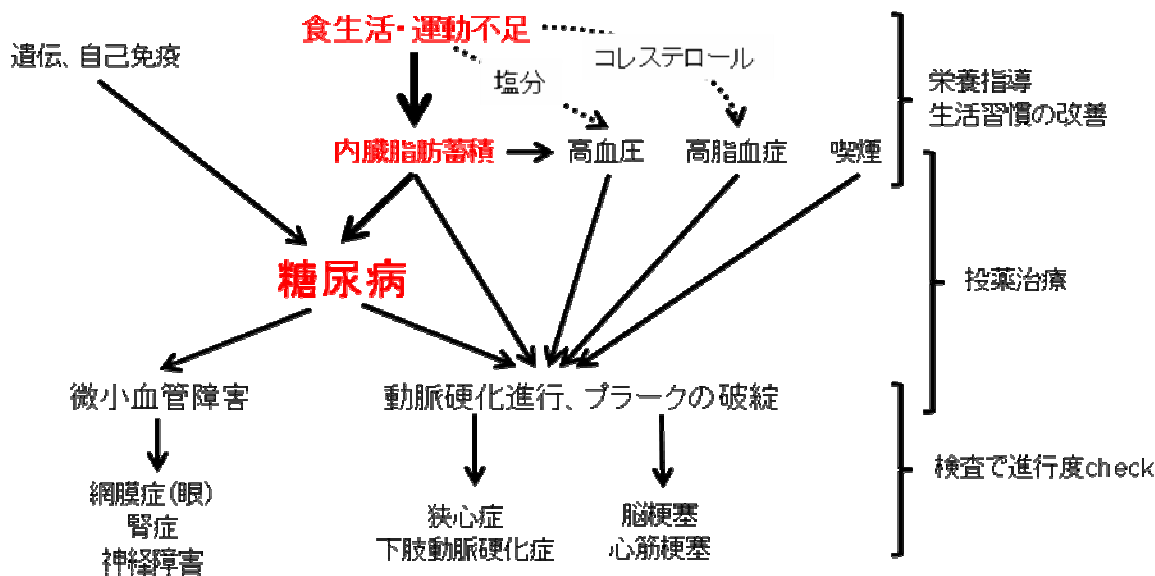
院内掲示やホワイト紙面でもご案内していますが月・水・金・土の午前診療は2診制になり現在4名の先生が曜日毎に診療しています。今回は**第1、3水曜担当の最所賢二先生に一筆！**お願いしてみました！



今年の1月から、倉敷先生と隔週(第1、3週)で、水曜日の2診を担当しています。それ以外の日は大阪大学の内分泌・代謝内科(糖尿病などホルモンの分泌に関わる疾患を扱う内科)で研究・診療に携わっています。

一般的な病気というのは症状が出てから、出た症状に対して治療するものです。その昔、猛威を振っていた結核などの感染症も、効果的な治療(抗結核薬、抗生物質)が出てから効率良く治るようになりました。有効な治療で感染症の危険が大幅に軽減され平均寿命が長くなってきていることと、食生活の変化(欧米化)で発症率が増えてきているのが悪性腫瘍(癌)や糖尿病などの生活習慣病です。どちらも進行すればするほど治療が困難なため、症状が出ていない内に早期発見し予防的に治療してしまうことが重要です。

糖尿病では症状が出ていない状態から、合併症(動脈硬化、網膜症、腎症、神経障害)を予防治療するのが中心となります。この予防治療が上手く行くためには、治療や検査の意義を学べる環境(糖尿病教室)や糖尿病治療で最も大事な食事療法を学べる環境(栄養指導)、合併症を早期に発見しうる検査(頸部エコー、眼底検査、尿アルブミン検査)の充実が大事です。さらにインスリンの外来導入も可能で渡辺内科クリニックは糖尿病専門のクリニックとして患者さんをバックアップする体制はかなり整っている診療所だと思います。糖尿病治療は血糖を下げ(糖化HbA1cを良くして)血糖が高い状態が続くと起こってくる様々な合併症を回避・軽減するだけではなく、高血圧・高脂血症・内臓脂肪・喫煙といった動脈硬化を進ませる因子も治療しつつ、メタボリックシンドロームで発症しやすくなると言われている一部の癌(肝臓癌、大腸癌など)の予防も重要です。糖尿病を正しく理解して、将来に対する糖尿病の不安も含めて一緒に協力して対策していきましょう。





ほっと・・・一息

## 「あの小学生のタタリ？」

数年前の家族旅行での出来事です。

一人娘も高校生になり、毎年続けてきた家族旅行ももう無理かなと言いながら、一泊だけ近場なら・・・と城崎温泉に出かけることになりました。我が家では、いつも旅行の計画を立てるのも予約を取るのも私の仕事で、面倒くさがりの夫は、何も調べず意見も言わず、言われるがままという感じでした。

ところが、そんな夫が、城崎に行くなら少し足を伸ばして天橋立に寄ってみようというので、私も娘も賛成し、“少し遠回りして”天橋立に寄ることにしました。そして、無事天橋立に到着し、一通り観光し、お昼も済ませて、城崎へと昼過ぎに天橋立を後にしました。

出発してすぐ、私たちの車のすぐ前を走る車に乗っていた小学生くらいの男の子が、後ろの窓ガラスに張り付くようにして、こちらに向かってちぎれんばかりに手を振ってくるのです。どうやら、見ず知らずの人でも手を振れば振り返してくるというのが面白いらしく、振り返すまでずっと張り付いて手を振ってきます。すぐに振り返そうとする私に、娘と夫は「振ったらあかんで」というのです。「世間はそんなに甘くない」とか「調子に乗る」とか言って、手を振り返さずにいるのです。内心どっちが子供なんだかと思いつつ手を振らずにいたら、その車は違う方向へ曲がって行きました。

そして、そのことに気をとられたのか、道を間違えてしまったのです。気づいた時は、丹後半島を海沿いに回り始めていました。今思えばその時すぐに来た道を引き返せばよかったのですが・・・なにしろ今時信じられないと言われるかもしれませんが、うちの車にはカーナビが無く、そのうえ急に天橋立に向かったので道路地図も持たず、どこを走っているのか確信が持てずそのまま前に進んでしまったのです。

それでも、このままどんなに遠回りでも、丹後半島を海沿いに回っていけば・・・とひきつり気味の笑顔で乗り切ろうとしていた矢先、なんとこの先で国道が決壊し、通行止めになっているという看板が!!

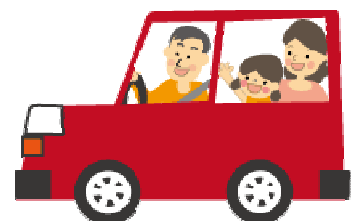
しかたなく、迂回路の標示をたよりに全く知らない山道を進むことになってしまいました。やがて分かれ道がきても本当の迂回路がどちらなのか親切な標示もなく、ええい！こうなったらもうやけくそだと信じた道を突き進むしかありません。山は深まるばかりで「私たち本当に少しでも城崎に近づいてる？」と不安でいっぱいになったころ、急に視界が開け、目の前に現れたのは、牧場とのどかに草を食む牛でした。そして看板には“スイス村”の表示が・・・迷ううちにスイスに来てしまうなんて!! スイス村からの景色は山から見下ろす夏の日本海がキラキラと光る絶景でした。

そこからは、再び国道への案内標示もあってなんとか夕方には無事城崎に到着することができました。

当時高校生だった娘も今年成人し、家族旅行にもしばらく出かけていませんが、時々この出来事を「あの小学生の祟り」(べつにあの小学生は幽霊じゃないと思いますが)と呼んで思い出話に花を咲かせています。人生計画通りにはいかないもの、たまには道に迷うのも悪くないと思う私です。

※スイス村は有名なスキー場だそうです。

〔看護師 寺西悦子〕



編集後記 🍄

今年はシルバーウィークと呼ばれた5連休がありましたが、皆さんはどこかへ出掛けられましたか？  
私はここぞとばかりに秋の山へ…。登山口へはケーブルカーとバスでしか行けないため日曜日の早朝、  
切符売り場へ向かいました。するとそこにはもう長蛇の列が 🌊 朝の6時過ぎにです。その後の列は減ることはなく、  
どんどん延びるばかり(クリニックから2号線までの距離はゆうにありました)

GWなどの混雑時に何度か行ったことがありますがあんな行列は初めて。どこから集まってくるのか、みんなどこへ行くのか？山が沈む…と思いました。自分もそのうちの一人なのに(笑)

高速道路も予想通りの混雑で、ますます地球温暖化へむけて？みんなで協力しているみたい。雪解けが早かった影響もありテント場では8月に溢れんばかりに出ていた水がすっかり涸れていました。山では飲料水も雨水に頼っている小屋もあり、雨は必要不可欠です。その雨も時によっては人の命を奪ってしまいます。

昨年の秋号にも書きましたが今夏もまた異常気象と呼ばれるような現象が起こり、佐用町では台風9号による被害で20名近くの方が犠牲になりました。台湾でも台風10号で大きな被害があり、建物が川の濁流に流されていく映像がニュースで放映されていましたよね。  
局地的な豪雨ではなく必要な場所に必要な量を。と私たち人間が願っても地球はもう聞き入れてくれないかもしれません。



10月より医師会業務のため

- ① 第2、4水曜日の午後診療を渡辺院長より石川先生の診察とさせていただきます。
- ② 第3火曜日の午後診療が休診となります。



担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前診	渡辺院長	渡辺院長	渡辺院長	渡辺院長	渡辺院長	渡辺院長
	勝野朋幸先生		最所賢二先生	倉敷有紀子先生	石川哲也先生	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	渡辺院長	渡辺院長
		第3休診	石川哲也先生	第2第4		

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

年末年始休診のお知らせ

12月28日(月)午後診療より  
1月3日(日)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

