



Foyer

[fwaje :

家庭、故郷、休憩室]

2011年 春 号

Vol.25(2011年4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

URL: <http://www.tomte2006.jp/>

【院長のことば】

治療中断について

【連載】

- ・ 薬剤師の小さなひとりごと
お薬と食品の「相互作用」
- ・ ナースのささやき
ゆう子とふうちゃん

【ほっと一息】

ドイツ生活



【お知らせ】

- ・ 診療のお知らせ
- ・ 休診のお知らせ

【院長のことば】

治療中断について

Aさんは48歳の男性、営業職の会社員です。

2年前に健康診断で糖尿病と診断され当院を受診。実は健診では5年ほど前から、糖尿病の疑いがあるので受診するように、と勧告されていましたがなかなか時間が取れなくて放置していました。初診時のHbA1cは10.0%、血糖値は空腹時で250mg/dlでした。幸い網膜症を含め明らかな合併症は認めませんでした。入院での治療も選択肢としてあったのですが、そのために仕事を休むのはとうてい無理として外来での治療を望まれました。

血糖レベルが高かったため、同意を得てさっそくインスリン治療を開始しました。1日1回起床時に効果時間の長いインスリン注射を行い、経過をみるためにしばらくは2週間ごとの通院となりました。血糖値は来院ごとに順調に低下しました。今までの食生活に問題があったことも自覚され、管理栄養士との栄養相談の後は、接待、飲酒の回数や量も自主的に減らすように努力されました。HbA1cは治療開始から6ヵ月後には6.5%まで低下しました。Aさんに「これでインスリンを卒業できますよ」と伝えるととても喜ばれました。経口薬治療に変更後から3ヶ月間、Aさんは1ヶ月に1回の通院と検査を欠かしませんでした。



しかし3月の年度末に忙しさのあまり、Aさんは受診予約日をすっかり忘れていました。3月末に仕事が一段落して受診したときには HbA1c6.7%と少しだけ上昇していましたが、なにまだまだ大丈夫と自信がありました。1 か月分の処方を受けて、次は 4 月末の予約だったのですが、ふと気がつくとも5月の連休明け。しかしこの時期に薬の服用をときどき忘れていたため、手元にはまだいくらか残っていました。予約外で再診すると HbA1c は 7.2%、そういえば減らしていたお酒もいつも間にか元通りの量に戻っています。3 度目に予約をうっかりやり過ぎてしまった後、しきいが高くなった気がして予約の取り直しをしそびれてしまいました。そろそろ受診しなければ、と思っているうちに半年がたち年末に。そのころクリニックの看護師から自宅に状況を尋ねる電話がありました。受診すると HbA1c は 10.2%。さらに眼底写真を撮ってみると小さいながら網膜に出血が見つかりました。Aさんは後悔しきりですが一から出直しとなったうえに合併症を抱えることになってしまいました。

さて、これは特殊な例でしょうか。

治療中断は誰にでも起こりうることだと思います。

Aさんは架空の人物ですが、私の経験した過去の患者さんには Aさんと似た経過をたどった方もありました。糖尿病は自覚症状の乏しい病気です。そのために病気を治療している意識を持ちにくいのでしょう。しかし放置すると生命や生活に深刻な影響を与える合併症を起こす恐れが強くなります。国も糖尿病治療の中断が健康に及ぼす影響を重視しており、どうすれば受診中断率を低下させられるか、を調査する目的で J-DOIT2 という研究プロジェクトを現在行っています。

継続治療が大切なのは明らかですが、それではどのようなケースで中断が多いのでしょうか。

先日、糖尿病の専門誌で治療中断をテーマに専門医 50 人を対象にアンケートを実施し、当院もそれに回答しました。その結果をまとめたものが掲載されましたので一部をご紹介します。

短い期間の中断を含めると、患者さん全体の1割程度に中断が見られます。年代としては40-50歳が最も多く、女性より男性のほうに多い傾向です。職業としては会社員が最も多く中でも営業職、サービス職で危険度が高いようです。離婚や単身赴任にともなう1人暮らし、リストラや収入の低下など社会的経済的状況の変化は中断率を高めます。昨今は経済情勢が悪化したため、医療費の負担が大きいと感じている患者さんの声もよく聞きます。

治療法別では食事、運動療法のみの方が最も多く、ついで経口薬治療の方となります。病状が軽いため、治療が必要であるという意識を持ちにくいことが中断につながるのかもしれない。

施設側の要因としては、待ち時間の長さが1位にあげられています。

私たち医療側の立場で患者さんの治療中断を防ぐために、まず治療継続の重要性を患者さんに理解していただくことが大切と考えています。



Aさんの例でもあったように、治療が途絶えかけたときの声かけで中断が防げる可能性があると考え実践しています。当院では一定期間受診のない患者さんにはできるだけ電話連絡を入れるようにしています。他の医療機関で治療を続けていると分かれば確認だけにとどめませんが、未受診のままであれば再診をおすすめします。受診が途切れて行きづらかったときに連絡をもらって助かった、という方もありました。

また治療費用を負担に感じておられる方は、処方や検査の内容を変えることで軽減できる場合もありますので、主治医にご相談ください。

通院中の皆さんが治療を継続しやすいように、今後もスタッフともども努力していきますのでよろしくお願いします。



『阪神淡路大震災』

今までも、これからも、これ以上の震災がおこると思っていませんでした。

あれから16年。マグニチュード9.0。『東日本大地震』がおきました。火災だけではなく津波の被害もひどく、想像したことのない未曾有の大災害になりました。

「16年前のことを思い出して震えた。」っと話されていた患者さん。

ここ西宮や神戸では同じ思いの方がいっぱいいらっしゃるでしょう。海に近いこの地では津波の被害も他人事とは思えないですね。親戚や知人の安否を心配されている方も少なくないと思います。

そして親戚、知人がいなくても被災地の方々の無事と安全を願っている人々がたくさんいるでしょう。

着の身着のまま避難した被災者の中には持病のお薬が手元になく、不安な毎日を過ごされている方がたくさんいるようです。

[医師等の受診が困難な被災者および医師等からの処方箋の交付が困難な被災者については、処方箋なしに必要な処方箋医薬品を販売または授与できる。]

と厚生労働省からの許可が出たようですが、皆さんはご自身が服薬しているお薬やインスリンの名前を正確に伝えることができますか？

お薬は名前だけでなく『量』もとても大切です。(たとえばアマリール1mgとアマリール3mg)

量が違えば薬効も違ってくるので、間違っして服用すると低血糖などの危険性があります。医師に確認することも、検査もできない被災地で処方するにはお薬手帳が頼りだそうです。

お薬手帳や65歳以上の方にお渡ししている病歴要約などを肌身離さず持っていることは難しいでしょうが、せめて薬剤師がお薬と一緒に渡す薬情(お薬の説明書)は貴重品入れや緊急持ち出し袋の中に入れておいて下さい。

それとコントロール状態を伝えるためにも、ご自身の最近のHbA1cの数値も記録を残しておくか頭の中で更新していってくださいね。

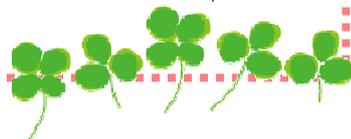


「津波てんでんこ」

津波が押し寄せて来たらだれかれ構わずとにかく逃げる。一人でも助かる事。自分の命は自分で守る。

三陸地方で云い継がれてきた言葉。

“自分の命は自分で守る”ためにもしっかり管理をしておきましょう。





お薬と食品の「相互作用」

薬の「相互作用」というのは、薬と薬の飲み合わせで、薬が効きすぎて副作用が出やすくなったり、逆に薬が効かなくなったりすることですが、中には、薬と薬だけではなく、薬と食べ物・飲み物・嗜好品などでも、薬の効きが強まったり弱くなったりすることもあります。

牛乳



抗生物質の「テトラサイクリン系」と「ニューキノロン系」(例クラビット)などは、牛乳中の**カルシウム**とで、吸収が落ちることが知られています。(薬によっては、あまり影響がないものもあり、少なくとも薬を飲んだ後2時間あければ影響ありません。)

また、腸で溶けるように作られている「**腸溶錠**」の場合(例バイアスピリン)は、牛乳(pH6.4~6.8)により、コーティングが溶けてしまうことで、腸での吸収が減ってしまったり、胃を刺激してしまうことも。逆に、消炎鎮痛剤など、胃を荒らしやすい薬を飲む時に、胃を守るために、牛乳などで服用すると、かえって良いこともあります。

グレープフルーツジュース



グレープフルーツの果肉や皮あるいはジュースに含まれている『**フラノクマリン**』という物質が、いくつかの薬の効き方に影響を及ぼすことが知られていて、薬の作用が強くなってしまいます。

血圧の薬の数種類(ジヒドロピリジン系Ca拮抗剤の一部)

(例 ノルバスク アムロジピン アダラート アテレック カルブロック など)

コレステロールを下げる薬の数種類(スタチン系の一部)

(例 リポダウン ローコール リピトール)

などでは、グレープフルーツジュースで影響を受けたというデータがあります。

グレープフルーツ以外の柑橘類でも、この『**フラノクマリン**』が含まれていると報告されているものに文旦、スウィーティー、八朔、夏ミカンなどがあります。

カフェイン含有の飲料



テオフィリン(例テオドール)と呼ばれる喘息の薬を飲んでいる方は注意が必要です。作用が強くなり、頭痛、不眠などにつながる場合があります。

アルコールは??



お酒は血液の循環を良くするため、薬の作用が強くと現われるとされています。また、アルコールを飲むと肝臓の働きが鈍って薬が体内に蓄積しやすくなります。血糖を下げる薬を服用中の方は、低血糖を起こしやすくなります。その他、睡眠薬、精神安定剤、鎮痛剤、抗てんかん剤、抗ヒスタミン剤などはアルコールとの相互作用の危険性があります。糖尿病では基本的にアルコールはよくありません。飲んでる薬や病状にもよりますので、医師とよく相談してくださいね。

その他には・・・?

ワーファリン(血栓症予防・治療薬)という薬に影響があると考えられている食品に、

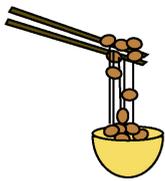
納豆、クロレラ食品、青汁があります。これらは、**ビタミンK**を多く含む食品です。

ビタミンKは出血の時、血を止めるのに必要なビタミンです。

ワーファリンは、ビタミンKの作用を妨害することで血液を固まりにくくする薬です。

ですから、ビタミンKと一緒にとると、ワーファリンの効果が弱まってしまいますので、

ワーファリンを飲んでる方は、こういった食品を避けてください。特に、納豆は、ビタミンKを腸の中で産生する納豆菌も含まれているので、少しの量でも影響が出ます。(納豆の原料である大豆や、豆腐、味噌は問題ありません。)



ホウレン草やブロッコリー、モロヘイヤなど**緑の濃い野菜**にもビタミンKが多く含まれています。

ただし、緑色野菜は栄養上の観点からも重要な食べ物ですから、

「一度に大量に食べるのは避ける」

だけで、毎日必要量は食べてくださいね。

1日の摂取量を一定量、バランス良く健康的に摂ることの方が大事になります。

(薬剤師 井戸 藍)





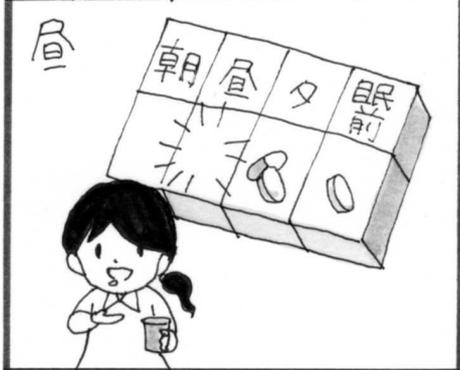
作・安原孝子

ゆづりいっしょちゃん

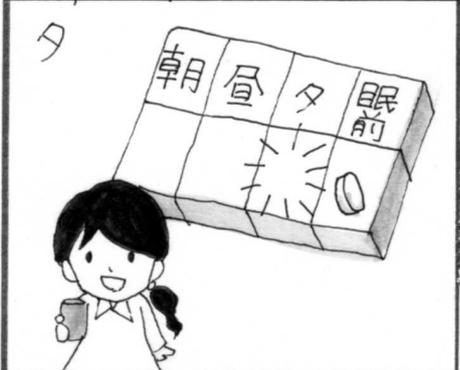
絵・てしにしみや



薬は正しく 飲みませう



まとめて 飲むのは キケンです



飲み忘れない 工夫を...



ドイツ生活

夫の海外赴任で約1年間という短い期間でしたが、ドイツ生活を経験してきました薬剤師の井戸です。当初、身体の大きなドイツ人に囲まれていると、なんとなく自分が子供サイズになったような気分になり(ドイツ人の平均身長は男性180cm 女性168cm だそうです!)前を歩く人の脚の長さに驚くことも。まずは、日常生活での(…主婦目線になってしまうのですが)懐かしいエピソードを…少し振り返ってみたいと思います。

住まいのガスや暖房器具の点検の時、業者の人が部屋に土足のまま入ってきて(靴を脱がない文化なので、当たり前)ハラハラ。点検の際にはお知らせの紙が事前にポンと貼られるのですが、完全にドイツ語記載。張り紙の前で辞書をひきひき、文面を「解説」して…。そして、当日待ち構えているとインターホンが鳴り、緊張しながらドアを開けると、「○△□…!!」と入ってくる業者さん。ドイツ語を理解するのに集中したいけれど、土足も気になる、そんなこともありました。身振り手振りも加えながら、説明を聞き、無事終了してホッと一安心。そして…足跡をせっせと床掃除。

生活音をたてるのがタブーとされる時間帯があって、特に洗濯機をまわす時間に気を使うことも。(使っていた洗濯機、ドイツらしい轟音と振動が響いていたので…!) そんなドイツの洗濯機は、ドラム式で、少量のお湯で洗う構造です。節水エコ。熱湯に近い温度で洗う設定もあり、グツグツ煮洗う?という感じでした。石灰分が多く硬度の高い水質なので、水周りは、すぐに真っ白になり…それに対しての洗剤も種類豊富。洗濯機内も、そのままだと白くガチガチになって故障の原因に繋がる?らしく、「カルキ取り」と呼ばれるアイテムを普段から使ったほうがいいと知ったときには、慌てて買いに行ったりもしました。(この「カルキ」が意味するのは、塩素のことではなく、カルシウム塩・マグネシウム塩のことなので不思議でした。)

カーテンのない大きなガラス窓は、外から丸見え?と抵抗があったのは最初だけで、気候のいい時期は、そのずっしり重たい窓を開けると気持ち良く…
ただし「網戸」の存在は無く、虫も自由に出入り! 気がつけばテントウ虫がたくさん入ってきて慌てたこともありました。(1匹だとかわいい存在も、大量だとビックリ)
開放的な大きな窓は、日中の明るさを最大限に利用できていいものでした。節電エコです。



郵便局の窓口で日本宛に出したはずの郵便物が、なぜか差出人である自分の元へ「配達」されてきたハプニングや、いろいろな手続きが忘れたところによりやく完了したことなど、次第に、これがドイツ時間、という捉え方に変わっていき、日本の「物事が進むスピード」「きめ細かさ」「高いサービス」「便利さ」のすごさを実感するようになりました。



エコな国、と実感するところで、いろいろな包装が本当に簡易なこと(湿度が低いので、あまり湿気を気にしなくていい、という面も) それに伴いゴミの量も少なかったように思います。ドイツ人の目からみれば、ひとつひとつ個包装されている日本のお菓子などは、驚きの対象に。

日々暮らしているうちに、周りにあふれるドイツ語の迫力ある発音、息遣いもだんだん耳慣れてきて自然なものとなり、同じ建物に住む方々と交わす会話も挨拶だけから進歩したり、店員さんとコミュニケーションを取った上での買い物など、私のドイツ語もほんの少しは上達? 自信と度胸ができました。(…ついた頃に帰国となったような?)

段差のあるところでは、ベビーカーを周りの人が当然のように手助けし、地図を広げながら道を歩いたら、必ずといっていいほど誰かが声をかけてくれるような人々の優しさ、親切は忘れられません。

では、ここからはドイツの春をご紹介します。



ドイツの春は「カーニバル(Karneval)」と呼ばれるお祭りの頃を境に、少しずつ感じられるようになったのが印象的でした。このお祭りはカトリックの強い地方で盛んで、私の住んでいたデュッセルドルフで行われるカーニバルも有名でした。たくさんの山車や音楽隊からなるパレードを観ることができます。去年は2月半ばに行われ、雪のちらつく日で…分厚く着こんでいても、顔や指先が凍えて、

長い時間、外にいられなかったのを記憶しています。(今年は3月上旬だったようです)

寒い街を難しい顔をして歩いていたドイツの人々が、そのカーニバルには、皆、思い思いのコスチュームで仮装して陽気に楽しんでいる姿、そのギャップに驚きました。本当に色のカラフルなこと! 原色使いの服装が目立ち、しかも本格的。ピエロだったり、騎士だったり、魔女だったり、動物の親子だったり、なんと囚人だったり…?! そしてピンクや青のカツラ!! 地味な普段着で街を歩くと、かえって周囲の雰囲気から浮いてしまうぐらいの賑やかな世界でした。



さて、ドイツ人は散歩が大好きです。ライン河沿いや公園では年中、極寒の冬でも人々のお散歩光景がありました。ドイツ語のレッスンで、わりと早い段階で“spazieren(散歩する)”を習ったのですが、この動詞の重要性に「なるほど納得！」したものです。



私もよく街を散策しに歩き回っていました。そんなお散歩中には、たくさん季節の発見が。3月下旬になると、街にはクロッカスが咲き、水仙が咲き… 次第に花が増え、新緑が芽吹いてきます。



そう、ドイツで見ることはないだろうと思っていた桜を街で発見したときは、感激したのを覚えています！桜の下でお弁当を広げて…なんて光景を見かけることはありませんでしたが、その「ピンク色」に嬉しくなった時、やはり日本人だなあと思いました。



冬時間からサマータイムへの切り替えは3月末の日曜で、朝起きたら忘れないうちに時計の針を1時間進めて…(翌朝の月曜、1時間ずれて遅刻なんてことのないように)

朝がきても空はいつまでも薄暗く、晴れることなく日が暮れていった秋冬。それが、どんどん日照時間が長くなっていき、夜も遅くまで明るくなってきます。

最後に…ドイツにいと、ちょっとしたところに「日本」を見つけては嬉しくなり感激したものです。

豆腐!?と買って見た「TOFU」は かなり脱水された固い塊で、絹でも木綿でもなく…お肉に似た食感。

「Hokkaido」という品種名のカボチャを見つけたときの驚き。

「Satsuma」というミカンが売られていたとき。

柿が「kaki」、椎茸が「Shiitake」と書かれて店頭で並んでいたとき…



拡大

日本に帰って来たら、いろいろなことが逆転。

それまでは貴重なものだった日本の情報、書籍、食材…、お米や緑茶、味噌や醤油、わかめやヒジキなんて当たり前に入りに入るようになり、ドイツでよく目にしていた商品が、店頭で「ドイツ製」と素敵に陳列されていて…あれれ？



今でも、まだ不思議な感覚が残っています。



ホンマやあ “ほっかいどう”って書いてる！



診療のお知らせ

火曜日(2診)の診察していただいている中田信輔先生より大阪大学病院の岩本龍哉先生に代わります。

中田先生には前号(vol.24)のほっと一息で、鉄道好きな息子さんとお話を書いて頂き、みなさんにご紹介したばかりなのでホント残念です。きっと、「まだ見ぬ中田先生。」な患者さんもいらっしゃるでしょうね。



マイコレクション!?!③

デザイン
マンホール



応援の気持ちをこめて!

福島県 会津若松市

会津磐梯山は宝の山よ♪

暖かい春がくることを祈ります



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(頸部・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ください

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

GWの休診

4月30日(土)

5月2日(月)午後診療

糖尿病学会発表のため休診

5月19日(木)

20日(金)

21日(土)

