

ホワイエ

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://www007.upp.so-net.ne.jp/clin-wat>

2006 年 春 号

Vol. 5 (2006 年 4 月発行)

【院長のことば】健康食品を信じますか？

【連載】

・臨床検査技師の大きなひとりごと

～お通じはいかがですか-便潜血検査-～

・薬剤師の小さなひとりごと

～目薬の「よく効く」さし方～

【ほっと一息】

～「我が家恒例のスキー旅行」～

【お知らせ】

～診療報酬制度改正について～

～当院に車でお越しの皆様へ～

【院長のことば】

～健康食品を信じますか？～

「先生、知り合いの方からすすめられているんですが・・・」

「これは何に効くものですか」

「すすめてくれてる人は疲れがとれて体調がよくなったから、あなたも試してみたら。糖尿病や更年期障害にも効果があるらしいです」

「まあ、お体はそれぞれ別物で個人差がありますから、その人に効くものがあなたにも効くとは限りませんが（パッケージを手に取って）あなたの症状を悪くするような成分は表示されていないようですね」

「これ使ってみても大丈夫でしょうか」

「心配ならば病名を伝えて製造販売元に問い合わせてみてはどうでしょうか（たいてい主治医とご相談くださいと逃げられるのですが）」

「一箱買いましたのでねえ。2か月分ぐらいあるんでしょうか、結構高かったんですよこれ」

「ダメと言ってるわけではありませんよ。でもこういうものは薬と違って一定の効果は期待しにくいのです。お体に合わないことだってあるかもしれませんし。一定期間試してみて検査値の動きやご自分の症状にどう作用するか確かめられてはどうですか」

「やっぱりやめておこうかなあ、でもすすめてくれた方にも申し訳ないし・・・」



こんな会話を診察室でときどきします。

患者さんが健康食品に望みをかけるのは裏返せば私たちの提供する医療に磐石の信頼感がないからかも、と氣にかかることがあります。「楽しんでよくなる道はないですよ」と言いたくもなるのですが、通院して治療を継続すること自体ストレスになることも理解していますので実際に口に出すことはまれです。それにしてもお話を聞いていると健康食品には実にさまざまな種類があるものだと感心してしまいます。中国の奥地に自生するキノコ、深海鮫のエキス、南米の原住民の伝承に出てくる木の実・・・秦の始皇帝は望みのすべてをかなえて、最後の夢である不老不死の秘薬を手に入れるためにあらゆる地に使者を遣わしたといわれています。今の日本人を外から見ると健康のために良いものを取りつかれたように世界の隅々まで探索する人種に見えているのでは、とさえ思います。始皇帝が投資した額を考えれば高価なものもむべなるかなです。私はファンタジーを信じない輩ではありません。世界のどこかに、あるいはそんなに遠くまで行かなくても、マツモトキヨシのキャッシャー横の棚にあなたの病を劇的に良くしてくれる一瓶があるかもしれない、という可能性を否定するものではありません。でもその奇跡の一瓶に巡りあう確率はきわめて低いと言わざるを得ません。さらに問題なことに、皆さんが親しい人から薦められたりある朝、新聞の広告を見てその惹き句に魅せられて使ってみようと決心した健康食品が、かえって体を害することさえあるのです。

——ある日の朝刊にあった全面広告——



上段に70歳台の某有名俳優 N 氏のインタビュー記事

夜中にトイレに何度も起きるのが悩みだった。あるとき「・・・エキス」を知人から紹介され、続けていくうち症状が楽になってきた。「・・・エキス」はヨーロッパで研究が進み広く普及しているというから、これなら安心との感想を語る。

下段に大見出し「ヨーロッパで話題の・・・エキス」

男性も中高年になると尿に勢いが無い、夜中に何度も起きるなど不快な悩みが現れてきます。今世界中で注目されているのが「・・・」です。「・・・」は北米大陸の先住民の男たちが主に利用していた天然ハーブです。この「・・・」の果実エキスがヨーロッパで研究され好評を博しています。(中略) 亜鉛とセレンなどミネラルも豊富です。中高年男性の力強い味方といえるでしょう。

いかにも効きそうですね。でも N 氏は個人的に効果があったとインタビューで答えていますが、肝心の商品紹介記事には服用した人の何%が改善など具体的な数字は皆無です。注目されている、海外で好評を博している、強い味方など、効果があったような印象を与える美辞麗句を並べて、有効な薬と書けない弱みを隠しています。この文章のどこにもあなたの病状をよくします、とは書いていません。「評判になる」の

と「効果がある」のはまったく別のことです。良くします、とは書けないのです。なぜなら実証するデータがないからです。

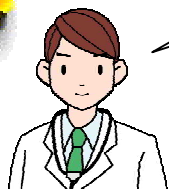
健康食品を薦める本の中には、飲んだだけで「医者から見放されていたがんが治った」人や「血糖が 400 も下がってインスリンがいらなくなった」人や「腰痛で起きることも出来なかったのに歩けるようになった」人が登場します。見落としてはいけないことはこれらが併用していた薬やその他の治療状況が明らかにされない「よく効いた 1 例」ばかりであることです。実在するかどうかさえ怪しいその人たちと同じ奇跡があなたに起きるといえるのでしょうか。反対にその健康食品を使って被害を受けた人たちはその本に手記を載せる機会を与えられるのでしょうか。一握りの良いことの裏に、どれだけ良くないことが起きているのでしょうか。少し前にやせ薬と称して販売されていた健康食品が重篤な肝炎を引き起こし亡くなったり、重い後遺症に苦しむ人が何人も出ました。命に関わることでなければ表沙汰にならないのかも想像すると、薄ら寒いものを感じます。保険診療で使うお薬にはすべて何段階にもわたる審査があります。作用より副作用の方が多く起きるようなしろものは途中で排除されます。しかし健康食品は薬事法の規制を受けません。

最近テレビの報道番組でサプリメントの製造過程を取材していました。東北の過疎地にある工場では口の開いたドラム缶に入った原末が無造作に廊下に並べられていました。このような衛生管理はどんな製薬企業でも考えられないことです。案の定、この会社の作るサプリメントの分析結果は有効成分が 0%、まったく含まれていないという結果が出ました。製造工程で有効成分が失われるような間違いがあったのか、原末の扱い方を見ると取り違えて別物が入っていても不思議ではないという印象でした。サプリメントはビタミンなど上手に使える健康を保つのに有用なものが多く、前段でお話しした効果に疑問のある健康食品とは一線を画すべきものです。しかしそんなサプリメントでさえ管理は甘くこのようなありさまで。このレポートではたくさんの製品のうち表示どおりの有効成分が含まれていたものは 1 割にも満たない結果でした。



昨年 12 月に当院の関連会社として有限会社「トムテ」を設立しました。

医院では介入しにくい代替医療について皆さんに正確な情報をお伝えすることが設立目的のひとつです。健康食品やサプリメントについて正しい知識を持っていただけるように、今後「トムテ」を通じてご相談していただけるような機会を作っていきたいと考えています。



勝野です。皆さんよろしく！

【院長 渡辺伸明】

診療についてのお知らせ

平成 18 年 4 月から月曜日午前のみ医師 2 名で診察を行います。
兵庫医科大学糖尿病内科の勝野朋幸先生が 2 診での診察を担当します。

「臨床検査技師の大きなひとりごと」

～「お通じはいかがですか？－便潜血検査－」～



最近、便秘がちになった、逆に下痢気味になった、あるいは便秘と下痢を繰り返す、という方はおられませんか？便が細くなった、排便後に便が残っているような感じがする、また便に血液や粘液が混じっているという方に特にオススメしたいのが「便潜血検査」です。

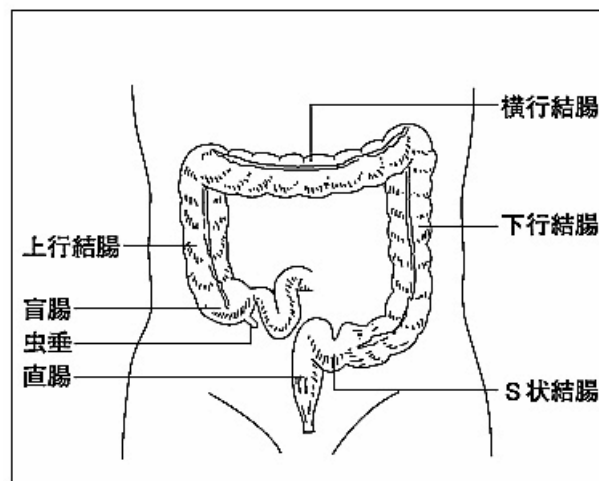
「便潜血検査」は専用の採便容器に少量の便をとり、血液が混じっていないかどうかを調べる検査で、特に食事制限はありません。便のとり方は簡単で苦痛がありません。

大腸がん、大腸ポリープ、痔疾などがあり出血している病変があれば、この検査は陽性になります。ここで注意しなければならないのは、この検査は大腸がんのある患者さんでも陰性になることがあるということです。その理由は病変部位から毎日出血し、いつも便に血が混じるとは限らないからです。病変が小さく出血量が少なくて検出できないこともあります。そのため精度を高めるために1回ではなく2回分の便から検査します。

もし、「便潜血検査」が陽性になった場合、注腸造影検査（腸のレントゲン検査）か大腸内視鏡検査が必要です。これらの検査を受けるためには、絶食など少し負担がありますが、腸の病変を詳しく調べることができます。

近年、食生活の欧米化などで大腸がんは急激に増えていますが、早期に発見すれば治る確率が高いと言われています。西宮市では大腸がん検診として40歳以上の方は「便潜血検査」の検査料の補助を受けることができます。（70歳以上の方は無料！）

最初にしたような症状のある方は、是非医師にご相談ください。



〔臨床検査技師

横山有子〕



「薬剤師の小さなひとりごと」



～目薬の「よく効く」さし方～

花粉症の季節になり、普段目薬と縁のない人でも目薬を使う時期になりました。また日ごろから眼科で目薬を処方されている方もいらっしゃると思います。今回は目薬をさす時のポイントと注意点についてお話ししましょう。

① 目薬は1滴で十分

まずは1回何滴さすかについてですが、1回1滴で十分です。目薬の1滴は約 $50\mu\text{L}$ 、それに対して眼の薬の入る量というのは $20\sim 30\mu\text{L}$ 。たくさんさすとより効きそうな気がするのですが、1滴以上の分は眼からあふれ出て目の周りについてしまい、薬剤によっては肌が荒れる原因にもなってしまいます。

② とっても簡単 正しい目薬の差し方

まず人差し指で下まぶたを下にひっぱって「あかんべー」をして下さい。その下まぶたに1滴落としてください。その後5秒間程度かる～く眼を閉じたまま。そうすると薬剤が眼全体に行き渡ります。点眼後ついまばたきをしてしまう方も多いのですが、まばたきしてしまうとせっかくの薬剤が全て涙と共に鼻へ流れてしまいます。どうしても癖でまばたきしてしまうという方は目頭をぐぐっとまばたきしている間押さえておいて下さい。また、目薬の容器の先がまぶたやまつげに触れると、目薬の中に細菌が混入してその目薬は使えなくなってしまいます。目に触れないようなさし方を心がけてください。

③ 2種類以上目薬を差す場合のポイントは？

2種類以上の目薬を差す場合は、先にさした点眼薬の成分が吸収されるように間隔を5分間程度あけてください。使用時に混ぜるように指示のある懸濁液（液体に粉末が混ざっている点眼薬）が出ている場合は、吸収されるのに多少時間がかかりますので最後に点眼して下さい。

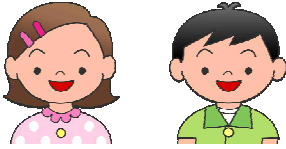
④ 目薬の保存方法と使用期限

目薬に表示されている期限は未開封の使用期限ですので、いったん開封した場合は2週間以内ぐらいには使い切るようにして下さい。いつ開けたのか覚えていないような場合はすぐに捨てましょう。

また冷たい方がさし心地がいいと冷蔵庫に入れる方もいらっしゃいますが、薬剤によっては室温で保存しないといけないものもあります。保存方法は必ず点眼薬の袋の表示に従ってください。これから暑くなる季節は車内に置きっぱなしということのないように注意してくださいね。

同じ使うなら「効く」使い方を！ぜひ一度おためしください

〔薬剤師 竹内厚子〕



「我家恒例のスキー旅行」



第9回、我家恒例のスキー旅行（志賀高原）が、今年も2月23日から3泊であった。4年前、息子（12才）が野球チームに入ってから、主人も私も毎週土日は野球一色。それに否応無しに、付いて来なければならない娘（11才）。この娘のためにもこの旅行は欠かせない。実はこの娘が旅行のキーマンである。

4才の時には、「もう、滑らへん、1人で待ってる」と言うので、大きな木の下で待っているように話し、3人で気になりながら一気に下りてくると、お菓子を片手に横になり、爆睡していた。（1人残して行く親も親だが・・・）一同、大爆笑。結構なつわものである。このように、マイペースで気分屋さんでテンションの高低が激しいのが、特徴である。息子の卒業前行事やPTA活動で、思うように準備ができない私に「テンションあげていこう～よ」と声をかける。「わかった、わかった。大丈夫やから」と答える。自分でも何が大丈夫なのかわからないが。そんな娘が、「今年はスタンプラリーをしたい」と言い出した。それは、広大な志賀高原の21スキー場の71ヶ所あるリフトに乗るというもの。「そうやなあ、ええ考えやわ、やろか。」と言ってはみたものの、「ほんまに行けるんか、あんたが1番心配やねん」と母のつぶやきである。ともあれ、無事に出発、到着。

慣れた手順で着替えを済ませ、主人が4人分のリフト券を買いに行く。今年は何もありませんように。4人分のスタンプカードとゲレンデマップを片手に、道先案内人はもちろんA型の主人である。意外と的確である。滑り始めると、濃い霧で視界が10mほどしかない。3人のブーイングで、標高の高い焼額山にルート変更、移動。すると、眼下に広がる雲の海。神秘的な情景であった。ルーと変更に一同満足。外国人の「オー、ビューティフル～」（私にはそう聞こえた）。それをぶち壊す息子たちの大声！「天竺じゃ～～。」多分にTVの見過ぎである。初日は、この霧の影響で“目標！1日18個”のスタンプは7個止まりだった。

2日目も霧でゲレンデを選びながらの滑走となる。しかし、着実にスタンプは増えていっている。

スキーの腕前は？と言うと、ま、3人はそこそこ、そして娘はスーパーボーゲンだ（どこまでも足はハの字）。3日目ともなると、疲れもピーク。上級コースにはコブコブがある。“出た～～！！”。そう、娘の泣き言。「コブばかりでイヤや、足が痛くて滑られへん。」と半泣き。最初は、励ましなだめていた私も“カチン！！”とくる。すると、主人のリュックから出てくる魔法のような「元気のみなもと」。

その正体は？

ただのおやつである（笑）。3人は、しばし復活の時を待つ。いつもえらそうな息子も「またか！」という顔をしつつも遊んで待っている。そろそろかなあ・・・と思い、声をかける。「うん！パワー復活！行こか！」と食べ終えた娘。リフトに乗り、兄にちょっかいを出す。「後ろむいて～」とか「もっとそっちによってよ」とか。実は息子、高い所がちょっと苦手な様で、リフトに乗ると無口になり、動きがぎこちなくなる。それを知ってて言うのである。「覚えと

け！」とにらむ。でも、そこはお兄ちゃん、リフトを降りると、何もなかったように滑っていく。こういうところにくると、兄妹げんかも少なくなり、母の**カミナリ**もひと休みである。今年もベストポジションの撮影場所を探し、お約束の記念撮影。この日は晴天に恵まれ、スタンプはどんどんたまり、**57**個になった。「よっしゃ～～」と、はしゃぐ子供たち。

最終日、残りは**14**個となり、“さぁ行くぞ！！”と思いきや、春の大嵐でリフト運休が相次ぎ、充分制覇の可能性はあったが、残念ながら断念。来年まで持ち越しやな。でも、親離れもそう遠くない話で、あと何年くらい続けられるかわからないけど、行けるところまで行こか！と思いながら帰路に着いた。

帰りの車中は、ことわざ勉強大会となった。私「**ブタに〇〇〇～～？**」娘「**おやつ！！**」

“そりゃあんたやろ！” 運転中の主人の肩も笑っていた。帰ったら、しっかり勉強しよな……。子供たちは、今年も満足してくれたのだろうか？また、聞いてみよっと。

〔医療事務 森 陽子〕

医療事務からのお知らせ

【診療報酬制度改定について】



新聞やニュースなどで報道されてますので皆様ご存知かと思いますが、今年4月より診療報酬の改定があります。

「診療報酬」というのは、皆様のご病気などで医院・病院を受診された際にかかるコストのことで、診察料・検査料・薬剤料などがあります。

これらが全体に**2～3%**引き下げられておりますので、皆様の窓口でご負担金が心持ち少なくなるかと思えます。

＜例えば＞再診料は**130**点→**123**点になりますので、

3割負担の方ですと**390**円→**370**円となります。(下一桁は四捨五入)

また、「自分が受けた医療がどのような内容でどのくらい支払っているのか」という事は誰でも気になるものです。ですから、今まで窓口でお渡ししていたレシートから**A5**サイズの内訳のわかる領収書をお渡しすることになりました。

医療費の控除などいろんな申請の際に領収書が必要となることが考えられますので、紛失されないよう大切に保管してください。

ご不明の点がございましたら、お気軽に窓口までお尋ねください。

当院に車でお越しの皆様へ

平成 18 年 5 月より、エビスタ駐車場の駐車券（1 時間分）をお渡しします。
ご希望の方は会計の際にお申し出ください。1 時間を超えた場合の料金をご自身で
負担下さいますようお願いいたします。（エビスタ専門店街、阪神にしのみやでお買
物されますと 1～3 時間のサービスがあります。）

クリニック玄関前への駐車は固くお断りします。徒歩、自転車で通院の方に危険で
す。また貸主との契約で敷地内での不特定の方の駐車は認められていません。

駐車に関わる事故・トラブルについて、当院では一切責任を負えませんのでご承知
おきください。

