

[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 -clin/ 制作・編集 有限会社 トムテ

2007年 冬

Vol.8 (2007年1月発行)

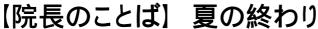
【院長のことば】 夏の終わり

【報告】第9回西宮あゆみ会開催 【連載】

- 臨床検査技師の大きなひとりごと
- ・ナースのささやき
- ・ 薬剤師の小さなひとりごと

【ほっと一息】

リンゴナースのダーリン・ダイエット大作戦 【おまけ】院内掲示板にご注目を 【案内】 午後休診のご案内



高齢の女性患者さんから診察室で尋ねられたことがあります。 「先生、人間って死の近づいたときはそれとわかるものでしょうか?」 虚を衝かれたこの質問に私は言葉を濁すばかりで答えられませんでした。 新年早々ですが今回は「生き死に」についての話です。

「正月は冥土の旅の一里塚」などという縁起でもない句もありますね。数え年に慣れ た方は年が明けたらひとつ齢を重ねるという意識をお持ちでしょうし、正月は来し方 行く末をしみじみ考えるときかもしれません。

私には小学校低学年あたりで死に対して深い恐れを抱いていた記憶があります。友達 の親族の葬式に出席したり、飼っていた小鳥があっけなく死んだりといった経験が重 なったせいだと思います。夜、床につくとこのまま次の朝が来ないのではないかと不 安に苛まれていました。当時の死のイメージは「自分の視点の存在しない永遠の虚無」 というべきもので、舞台はいつも通りまわっているのに自分だけがそこにいない寂寥 感がえもいわれぬ恐怖に結びついていたように思います。

キリスト教や仏教について学んだころに、宗教とは人間が死を恐れないですむように 考え出されたシステムだろうと自分なりの解釈をしていました。仏教では人は死後に 蓮の花の咲く極楽浄土で暮らすことができます。キリスト教では神の御許、つまり天 国に召されます。いずれも現世での幾多の苦難から解放され、永遠の安らぎが約束さ れます。もちろん現世にいる間に神や仏を信じ、徳を積んでおくことが必要ですが。

カソリックの修道会が経営する病院に勤めていたときにシスター(修道女)から「天国泥棒」という言葉を聞いたことがあります。シスターにしては適切でない物言いだと思うのですが、つまりはこういう意味だと教えてもらいました。「入院していていよいよ人生の最期が迫っていると察したときに入信される方があるんですよ」それまで信仰心のかけらもなくても、死の恐怖を乗り越えるために藁にもすがりたい、という気持ちは傍にいる医師の立場でもよく理解できました。熱心な信者さんにすれば釈然としない気持ちだったかもしれませんが、天国には定員もないだろうし窮地に陥った人々に救いを差しのべるのが宗教の役目なのだからまあ大目に見てあげれば、と当事の私は思っていました。

30を過ぎて子供が生まれたあたりからでしょうか、私は人生を季節に区切って考えてみるのが癖になりました。とりあえず一生を72年と仮定します。12で割ると1ヶ月が6年になりますね。1月1日にこの世に生を受けて12月31日に別れを告げるとすると冬の寒さが厳しく芽吹きもまだという時期が幼年期、春の訪れ3月が12から18歳、夏の始まりが6月で30歳にあたり人生の充実期が始まるタイミングとぴったり合います。今年の1月で私は47歳になりますので、8月も下旬で現在夏の終わりごろということになります。それに続くのは50から60台で秋の収穫の時期。その後再び人生の冬がやってきて1年が終わります。女性は平均寿命が長いので1ヶ月を7年、12をかけて84年とすると実感に合うでしょうか。ほとんどの女性が閉経を迎える50台半ばが8月の終わりに相当するあたりうまく一致します。

自己分析ですがこのようなことを頭に隙間のあるときに考えている私という人間は、結局先の計画をこまごまとたてるのが好きな性分なのですね。9月の日和の良いうちに旅行でも楽しもう、とか12月にもなって老体に鞭打って仕事するのはいかがなものか、などと考えているわけです。しかし72年という数字は取らぬ狸の皮算用とでも言うべきで、人生にいつピリオドが打たれるかは誰にも分かりません。先日、高校の同窓会に出席しましたら、尼崎で起きたJRの脱線事故で通勤途中に亡くなった男性が同じ学年にいたことを知らされました。子供もまだ小さく、想像するばかりですが、彼はその瞬間どれほど無念だったろうと思います。こんな話を聞くとつい我が身に置き換えてしまい、永遠の虚無が脳裏をよぎります。

医者仲間ではどんな死に方を選ぶかという話題が出ることがあります。死をたくさん看取った経験があるために、酒が入って冗談交じりでありながらもそんな話題が出てしまうのですね。「痛みで苦しまないなら」という条件付きですが、医者の中には意外に癌を選ぶ人が多いです。理由は事後の整理をする時間的な余裕が与えられるからです。脳卒中や心疾患では突然死というケースも多いのでそれでは事故と同様悔いが残るということでしょうか。もう少し年を重ねると答えが変わってくるような気もします。

夏の終わりが近づき、これから迎える秋を前にして今ある1日を精一杯生きることが 大事だと実感します。これはどの季節を過ごしている方にとっても変わりないでしょ う。今日という日がいい日だったと生きる楽しみを味わいながら過ごすのが限りある 命を授かった人間にとってもっとも幸せなありかたなのかもしれません。

「他の人の記憶から消えるときがその人の死ぬとき」という言葉があります。人間は他者との関係の中で生きています。肉体が消滅しても、その人の想い出を心に刻んで生きている家族、友人がいる限り存在すべてが消え去るわけではありません。私は今のところ「天国泥棒」になる計画はありませんので、将来は関わった人々の心の中で長生きできることを夢見て、夏の終わりの日々を楽しむつもりです。

〔院長 渡辺伸明〕

第9回西宮あゆみ会総会報告

去る 11 月 25 日(土)に西宮市民会館にて第9回西宮あゆみ会の総会が開かれました。 会員、会員以外の人併せて百余名の方々がご参加下さいまして本当にありがとうござ いました。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

さて、渡辺院長の「開院五年を振り返って」の講話があり休憩の後、大阪大学医学 部名誉教授 垂井清一郎先生の「肥満と健康」についての講義がありました。

特に渡辺先生の目指す医療がよく理解できた次第で、パソコンによるデータの共有、蓄積、患者とのコミュニケーション、院内看護師間の連携と当然とはいえ感心致しました。今後共よろしくお願い致します。ここで一息入れて休憩ですが、出された「白玉あずきデザート」は本当においしく美味でした。

引き続き垂井先生の講義の中で「メタボリックシンドローム」の予防と改善には食生活の改善と運動の増加をはかり先ず3kgの減量、3cm のウエスト周囲長の短縮を実現する即ちサンサン運動の提案がありました。確かにその通りだと思いますがなかなか守れず維持するのが大変だと思います。しかし頑張らんとあきませんなあ、頑張りましょう!!

栄養士の方が努力されてトムテという組織を作られて活動されているのも充分納得できるものです。寒い時期です、コタツに入ってテレビを見て間食はダメですよ。益々

サンサン運動から離れて行きますね。しっかり頑張りましょう。 長生きするには病と仲良くする事ではないでしょうか。昔を思 い出して粗食でゆっくりのんびりまいりましょうぜ。

又の再会を楽しみにしております。

最後になりましたが今回の参加者全員に粗品が手渡されまし

たが、これは渡辺内科クリニックの御寄付によるものですのでご報告申し上げます。

事務局の皆々様本当にご苦労様でした、今後共よろしく御指導願い上げます。

[西宮あゆみ会会長 弓場源久]



「臨床検査技師の大きなひとりごと」

~ ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c) の素朴な疑問~

糖尿病の患者さんの治療がうまくいっているかどうかをみるのにヘモグロビンエーワンシー (以下 HbA1c)という検査が欠かせないことは、皆さんご存知のとおりです。そして HbA1c の数値は、採血したその時ではなく、過去をさかのぼって 1 ~ 2 ヶ月前の血糖値の平均を表すということをご存知の方も多いかと思います。では、なぜ過去なのか疑問に思ったことはありませんか?今回は少し初心に戻って改めて HbA1c について考えてみましょう。

血糖値というのは、血液中のブドウ糖の量を言います。そして血液が赤く見えるのは、赤血球の中に含まれるヘモグロビンという色素のためです。赤血球は骨髄で作られ、血管をぐるぐるとめぐり続けて脾臓で壊れるまで約4ヶ月と言われています。体中をめぐり続けている間に、ヘモグロビンはブドウ糖とくっつきます。このくっついたものを HbA1c と呼んでいます。このため血液中のブドウ糖が多いほど(血糖値が高いほど)HbA1c の値も高くなります。だから HbA1c の単位は、全体のヘモグロビンのうちブドウ糖とくっついているのはどれくらいか割合を表すパーセントになっています。

へモグロビンとブドウ糖は、一旦しっかりくっついてしまうと赤血球の寿命がくるまで離れません。ヘモグロビンは毎日少しずつ入れ替わりますので、HbA1c も入れ替わり、赤血球の寿命の半分にあたる約2ヶ月間のブドウ糖の量(血糖値)がどうであったかわかります。だから採血の4,5日前だけ節制しても急に HbA1c は下がりません。逆に頑張って間食をやめたり運動をしたりしたのにヘモグロビン A1c が下がっていなかったというように不本意なことも起こるかもしれません。このように血糖値は採血をしたその瞬間の値ですが、HbA1c は過去の平均なので結果は後からついてくるのです。

HbA1c が高いとどうなるのでしょう? HbA1c が高いということは、血糖値の高いという状態が少なくとも2ヶ月は続いているということです。もし HbA1c が数年にわたって高い値で続いているとしたら、血糖値がずっと高く続いていることになり、血管を痛めてしまいます。 さまざまな研究から HbA1c を 6.5%未満にすると糖尿病の合併症が出にくいことがわかってきました。

HbA1c はすばらしい検査なのですが、糖尿病の人に完璧かというとそうでもありません。なんらかの原因で実際よりも高く、あるいは低くなることもあります。特に赤血球の寿命が短くなっていると思われる人(貧血や腎不全のある人)には、グリコアルブミンという検査を HbA1c の代わりの指標とします。 (臨床検査技師 横山有子)

「薬剤師の小さなひとりごと」 ~糖 いろいろ~

「糖」といっても いろいろなカタチをしています。

【多糖類】 【少糖類 (オリゴ糖)】 【単糖類

たくさんの単糖が長い鎖状に 2~10個の単糖からできている

例 デンプン 二糖類の例 乳糖(ラクトース) 例 ブドウ糖(グルコース)

麦芽糖(マルトース) 果糖(フルクトース)

砂糖(ショ糖、スクロース)

このうち、小腸で吸収されて血液中に取り込まれていく糖は?

答えは 単糖類 だけです。 では 多糖類や少糖類は…???

例えば

デンプン 唾液中・膵液中の消化酵素で... ブドウ糖 + 麦芽糖 に

... (チョキチョキ)

麦芽糖 小腸の消化酵素で... **プドウ糖**に

(チョキ)

ショ糖 小腸の消化酵素で... **ブドウ糖** + **果糖**に

(チョキ)

このように、消化酵素によって糖1個ずつに分解され、小腸から吸収して血中に入って肝臓へ送られ、エネルギーに変えられていきます。

さて、これらの消化酵素の作用を邪魔して「食後の過血糖を防ごう、という薬があります。

ベイスン錠 グルコバイ錠 セイブル錠

これらの薬の成分は「糖」に似た構造をしています。

糖の代わりになり消化酵素によって実際の糖が単糖に分解されるのを妨げる結果、

糖の吸収を遅らせて、食後過血糖の改善につながります。

...ということで、このタイプの薬が活躍するのは 消化酵素の働く場所で 主に小腸です。

食べたものと混ざって小腸に届く必要があるので、飲み方は「食直前」となっています。

注意点としては、未消化で残った炭水化物が腸で分解、発酵して ガス(おなら)の原因になることがありますが、服薬を継続するにつれて解消することが多いようです。

さて、このタイプのお薬を飲んでいる方に、

もし低血糖症状を起こした場合は「必ずブドウ糖を」というのは、ブドウ糖が単糖で、最も吸収が速いからです。 例えば砂糖(ショ糖)だと 単糖に分解するのに時間がかってしまいます。

携帯できる(粉末やタブレット)ブドウ糖も用意していますので、必要な方はご相談〈ださい。

(薬剤師 吉田 藍)



「ナースのささやき」





~ 風邪をひいてしまったら…シックディルール~

風邪やインフルエンザの季節になりました。ノロウィルスも世間を騒がせていますが皆さんは、風邪や他の病気で吐き気や嘔吐・下痢になって食事が思うようにとれないとき、熱が出て食欲がないときにはどうしていますか?

糖尿病の患者さんが病気にかかった時、それが風邪や腹痛、下痢など、ふつうならすぐ治るような病気でも、油断は禁物です。私たちの体は、病気になると血糖が上昇するようにできているので、何も食べていなくても、思いのほか血糖が高くなっていることがありますし、両方の病気の悪さが重なって病状が急速に悪化し、重症化することがあるからです。食事がとれない、嘔吐下痢が続く、高熱が続く、血糖が高い、改善の気配がない時はすぐに受診しましょう。できるだけ早い段階で治してしまうことが大切です。

血糖を下げる薬を服用している場合は、どれだけ食事ができたかで、服用量が違ってきます。 インスリン注射をしている場合は、食事が全く食べられないからと勝手にインスリン注射を止めてしまうと血糖がとても高くなって危険です。 普段から先生と食事がとれない時の薬の飲み方やインスリン注射の打ち方を話し合っておくことも大切です。 このような病気のときの対処法をシックディルールといいます。基本的なシックディルールを書いておきますので参考にしてください。 [看護師 寺西悦子]

基本的な対応

- 1. 温かくして、安静にしましょう
- 2. 早めに受診するか主治医に連絡をとりましょう
- 3. 病状のチェックをしましょう(血糖測定・体温・食事、水分量・自覚症状)
- 4. 食事や水分をできるだけとりましょう (水分は最低でも 1 /日はとりましょう)

食欲がないときの食事

普段より軽い食事ですませましょう

- ・口当たりのよいものを食べましょう (おかゆ・うどん・パニラアイス・スープなど)
- ・表1(うどん・ごはんなど)・表2(熟した果物など)の食品を十分補給しましょう

単位配分にこだわることなく食べられるものを食べましょう

- ・量は少なくても栄養的に優れているものを選びましょう
- ・辛さ、塩分などの刺激が少なくのどごしがよいものを選びましょう
- ・消化がよく(脂肪やセンイが少ない)食べやすいものを選びましょう (豆腐・火を通した白身魚・やわらかく煮た野菜や芋など)



栄養があって消化吸収のよい食べ物

コーンスープ オレンジジュース りんごジュース アイスクリーム かゆ 煮込みうどん プリン ヨーグルト など

【ほっと一息】



リンゴナースのダーリン・ダイエット大作戦



みなさんこんにちは。看護師のリンゴ(仮名)です。

実は、私、去年の春結婚したばかり。まだまだ新婚気分でとっても仲良し夫婦です。

ダーリン(メロンちゃん)はとてもやさしくて穏やかな人。でもひとつだけとても気になる欠点が・・・そ れは、肥満(中年太り)だったのです。結婚後、あることがきっかけでダイエットをはじめ、半年で約9 kgの減量に成功しました。そのお話をノンフィクションでご紹介しますね。





















- リンゴ「メロンちゃんはお腹が結構出てきてるけど、いつごろから太ってきたの?」
- メロン 「んーだいたい 35 歳過ぎた頃かなあ・若い頃はガリガリやったで!体も鍛えとった し逆三だったし、腹筋も割れとった」・・と得意げに話すが、すでにお腹はぽっこり、 二重顎、その面影は無い。
- リンゴ 「歳とったら、基礎代謝も落ちるし、運動量も減るよ。でも若い頃と同ようにたくさん 食べてたんでしょ?」
- メロン 「食べ過ぎかなあ、俺はもともと寝てても 3000kcal 消費するって言われたよ。だから たくさん食べないと体がもたへんねん」
- リンゴ「でも、太るっていうことは消費カロリーより摂取カロリーの方が多いっていうことよ。 最近内臓脂肪が多いとよくないっていうし、肥満は生活習慣病の原因だから、が んばってダイエットしようよ。」
- メロン「ふうーん。そうかな、確かに太ってきたからやせないといけないね」
 - ・・・と返事をしつつ、ダイエットする気配は一向に無く、若い頃の自分を思い浮かべ、 好きなものを食べ続けていました。

そんなやり取りが半年以上経ったある日、知り合いから『カラダスキャン』を頂きました。 早速自分の身長を入力!あとは体重計に乗り、バーを持って腕を垂直に上げると、体 重・基礎代謝・体脂肪率・内臓脂肪レベル・筋肉率そして最後に体年齢が出ます。 ちなみ にリンゴは実際の年齢よりも4歳も若く判定されました!その日仕事から帰ってきたメロン ちゃんに・・

- リンゴ「知り合いからカラダスキャンをもらったよ。今日計ってみたら、体年齢がすご〈若か ったよ。メロンちゃんも乗ってみてよ」
- メロン 興味ありそうにカラダスキャンに乗りました。「やっぱり筋肉はあるな・・・えっ!?俺 の体年齢 10 歳も老いてる 50 代やで リンゴちゃん何でなん?」

やや顔が引きつっていました。体育会系ばりばりのメロンちゃんには許せない結果だったのです。

リンゴ「メロンちゃんは歳の割には基礎代謝もあるし筋肉も多いけど、内臓脂肪レベルが12、体脂肪も結構多いからよ。内臓脂肪付きすぎやで」

メロン 「そうなんや。今までリンゴちゃんが言ってたとおりやな。じゃあ!明日からちゃんと ダイエットするわ。ちゃんと食事療法するわ!あと何をしたらやせるかなあ?」

このとき、メロンちゃんに与えた課題は・・・ジュースはやめてお茶を飲む 間食は原則として禁止 昼食はリンゴ作のお弁当持参 夕食後1時間のウォーキング でした。その代わり、私も一緒にウォーキングし、カロリー計算も実施することを約束しました。メロン「わかった。守るようにするわ。」

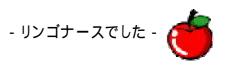
カラダスキャンのおかげでやっとメロンちゃんがダイエットを宣言して〈れました。私も以前から患者さまに指導するばかりではな〈、実際にカロリー計算をして大変さを実感したいと思っていたのでよい機会となりました。

まず、メロンちゃんの年齢・基礎代謝・労働量から1日のエネルギー量と目標体重を割り出し、台所に食品交換表とはかりを準備しました。そして毎回材料を測定し、決めたエネルギー内で抑えるようにしました。もちろんお料理は、メロンちゃんが好きなもので、たっぷり野菜が取れるよう工夫したので大変でした。ウォーキングに対し、あまり賛成しなかったメロンちゃんですが、実際1時間以上歩くといい汗も出ますし、程よい疲労感があるので、気持ちよく続けることができました。もうひとつ工夫したのが、2人のヘルスチェック表を作り、毎日朝夕2回の体重と運動の有無など記入し、効果が目で確認できるようにしました。

メロンちゃんはダイエットの意思を貫き、徐々に減量。リバウンドしないよう1ヶ月に 1~2kgペースで減り、半年で約9kgの減量に成功しました。最初はお料理や運動に対し、気乗りしない様子でしたが、体調が改善し健康的になっていくのを感じたメロンちゃんは大変喜んでくれました。今は目標体重まで 4~5kg のところまできました。これからも夫婦仲良く続けていくつもりです。



30 歳過ぎてお腹がでてきた中年の方、要注意ですよ!特に男性は 内臓脂肪がたまりやすいです。内臓脂肪は体にとってよくないことは 皆さんはよく知っていると思います。男性は、女性に比べ筋肉が多く 基礎代謝もやや高めの方が多いので、食事量を減らしたり、お料理を 工夫したり、運動を取り入れることで、女性よりも減量しやすいと思い ます。気になる方、がんばってみてはいかかがですか!?



【院内掲示板に ご注目を】

皆さ~ん!院内の掲示板をご覧いただいてますか。 患者さんの関心をひきそうな内容をいつも試行錯誤しながら手作りで 管理栄養士とスタッフが協力して作成しています。 最近の作品をご紹介!これからもよろし〈お願いします。

おでんの具



おもちとご飯





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(頚部・腹部)

・ 予約制ですのでご相談〈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

午後休診のお知らせ

1/22(月) 午後



