

# Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

2008年 春 号

Vol.13 (2008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

【院長のことば】

・春の嵐

【連載】

・ナースのささやき

糖尿病と眼のはなし

・臨床検査技師の大きなひとりごと

あなたの骨は大丈夫？

・薬剤師の小さなひとりごと

・紫外線の話

【ほっと一息】

・春のおすすめレシピ

春野菜をおいしく食べましょう

・故郷といえどどこが浮かびますか？

【お知らせ】 休診のお知らせ他

## 【院長のことば】 春の嵐

といっても気候の話題ではありません。

4月は病院、医院にとっては大変な時期なのです。

何故か？……

4月を境に2年に1度保険制度が大幅に改定されるからです。

それに合わせてレセコンという診療の対価を計算するソフトを入れ替えたり、直前に説明会に参加するなど特に事務職は多忙になります。

まずわかりやすいところでは薬の価格が変わります。

処方薬には薬価という決められた値段があります。処方を受ける皆さんは3割負担の方なら100円のお薬を30円の負担で使用しています。

この100円という値段はいつまでも同じではなく発売されてから年数がたつほど安くなっていきます。

製薬会社は費用をかけて開発したお薬の値段が安くなると利益が下がるので次の新薬を繰り出し高薬価を狙います。一方で古くて値段が安くなっていてもいいお薬というのは多数ありますが、



概して売込みにはあまり熱が入りません。まあ、いずれにしてもふだん使うお薬の値段が安くなるのは患者さんにとっては良いことと言えるでしょう。



新しい医療処置が認められるケースもあります。

この4月からは看護師によるフットケアに点数がつきました。

「点数がつく」という表現が一般向きではありませんね。具体的には糖尿病の足病変を予防するために看護師が足の状態の評価や悪化予防の為にアドバイスをこなすと1700円という対価が得られるようになりました。従来から当院では重要と考へて既に実行していたことですが、点数がなかったためタコ削りなど点数の認められていた一部の処置を除いてほぼボランティアでした。3割負担で500円程度はまだまだお値打ち価格ですね。ぜひご利用ください。

安いといえば栄養指導料というものは激安です。当院ではおひとり約30分管理栄養士が懇切丁寧にご説明して1300円、3割負担でなんと390円！今どき対人サービスでこんな値段があるのでしょうか。1300円でひと月使用できる値段の薬など存在しません。薬を使う前に栄養指導で病状を改善すれば医療経済的にもずいぶん節約になるのです。

さて今回改定前に話題にのぼった医師の再診料はどうでしょう。医療費削減のスローガンのもと下げる動きもありましたが、診療所ではいくらかご存知でしょうか。実は710円です。3割負担では200円あまり・・・これで高いと言われるとプロの仕事に対する侮辱とさえ感じられます。

欧米諸国に比較すると、日本では医療費がGNPに占める割合ははるかに低いのです。このような低コストで国民皆保険を維持し世界の長寿ときわめて低い新生児死亡率を達成している医療システムはWHO(世界保健機構)でも高く評価されています。医療に携わる立場からすると医療費の他に削減するものはないものですか、と国を動かす方々に問いたいですね。



この4月の改定で最も大きく変わるのは後期高齢者医療制度です。

後期高齢者とは75歳以上を指しますがこの年代の方に独立した保険が創設されます。個人の保険料負担については確かなコメントはできませんが、年金からの天引きもあるそうで財政難のおり今後増えていくことは容易に想像できます。

さらに次のように規定されています。

「慢性疾患で外来通院しておられる方は高齢者総合医という名のかかりつけ医によりふだんの診療を受けてください。お薬の内容も病状変化によりかかりつけ医が管理します。さらに病状の変化により他の病院医院を受診する際にはかかりつけ医から紹介を受ける必要があります。」

このかかりつけ医に指定される医師はおひとり6000円の保険請求ができます。包括といって薬代は別ですが検査料金や疾患の指導にまつわるコストなどはこの中に全て含まれます。包括の反対は出来高払いで行なった医療行為の額だけ請求するものです。包括にすると粗診粗療になる傾向が起きる問題点が指摘されています。もらえるコストが一定なので医療にかかる金額を少なくする意図がはたらきがちになるのです。

もうひとつの問題はこのやり方がアクセス制限につながるということです。イギリスは緊急の場合などを除き主治医の紹介状なしでは病院にかかれません。現在の日本はフリーアクセスといっていくつかの診療科を(内科、整形外科、眼科といった具合に)患者さんの好きなようにかけもちすることも可能です。しかしこれから制度が変わることで高齢の患者さんが自由に受診する権利が奪われる可能性もあるのです。

この高齢者総合医は手上げ制です。すなわち自分はその役目をします、と名乗りをあげて一定の研修を受けた医師のみが対象です。しかし私は今回の後期高齢者医療制度の改訂には上に述べた理由で納得できません。もし私に依頼したいという 75 歳以上の患者さんがおられたらその意にそむくことになるかもしれませんがご理解ください。



私は改定という名の春の嵐が吹くたびに思います。どうして医療に関わっている、また自分も医療を受ける可能性のある多くの人が議論しているはずなのに、こんなに実情を無視した結論が出るのだろう。現在治療を受けている当事者に対してこれから何がかわるかという事前説明もまったく不足していると思います。不思議なことに新聞でさえ後期高齢者医療制度について事実を伝えていません。われわれ医療者側に対しても3月の中旬になってようやく情報が確定するといった有様です。

皆さんのお支払いや明細もきっと4月を境に金額や内容が変わっていることと思います。不明な点があればどうぞお尋ねください。ただし受付で会計にクレームをつけても無意味です。最終的に医療を受ける皆さんが上に向かって声を上げなければもはや流れを変えられない段階にあることは間違いないようです。

(院長 渡辺 伸明)



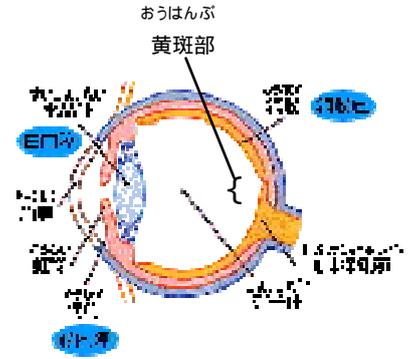
## お願い & お知らせ

- ・ 保険改定により老人医療などは、誕生日を境に負担割合が変更になることがあります。受診時には必ず保険証をご持参ください。
- ・ 月、水、金曜日の18時以降、土曜日の12時以降の診療受付には初診、再診ともに50点が加算されることになりました。

(3割負担で150円)

## <糖尿病と眼のはなし>

成人の中途失明の原因第1位にあげられるのが、糖尿病網膜症です。糖尿病網膜症は次のような段階を踏んで進行していきます。



### 初期段階...単純網膜症

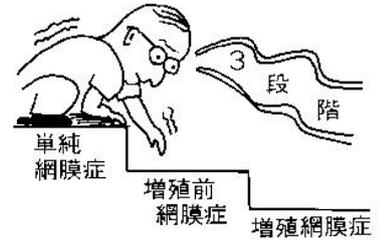
網膜の血管がもろくなり、血管のこぶができたり、点状の出血がおこったりします。また、脂質などが網膜に沈着し「硬性白斑」という斑点ができることもあります。

### 第2段階...増殖前網膜症

網膜の血管がつまると、綿花のような斑点「軟性白斑」ができたり、網膜に血液が流れない部分がでてきたりします。

### 第3段階...増殖網膜症

新生血管ができて始め、硝子体に病変が進んだ状態です。新生血管はもろく、元々の血管の代わりにはなりません。視力低下や失明の危険性があります。



治療は...?



レーザーを用いた光凝固療法を行います。網膜の健全な部分を残すための治療で、第2段階で行うことが良いとされています。

問題です。



Q1 初期段階の単純網膜症ではどんな症状がみられる？

- 通常、自覚症状はない。
- 強い痛みを感じる。
- 視覚低下や浮遊物が見える。

Q2 糖尿病網膜症への対策は、とにかく急いで血糖コントロールすること。

どれかなぁ？



×



答え Q1... 眼の症状が現れたときには、かなり進行していることが考えられます。

Q2... 血糖のコントロールは合併症の進行を防ぐには大切なことです。

でも、網膜症の状態や今までの血糖値がコントロールできていない場合などで急な血糖低下を行うと網膜症が悪化する例があります。

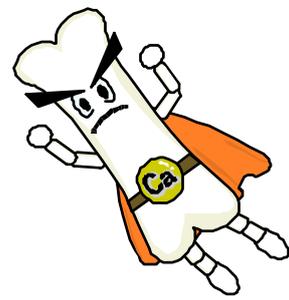
網膜症以外にも、白内障・緑内障・黄斑浮腫などの合併症もおこります。

糖尿病と診断されたら、まず眼の状態を眼科で診てもらいながら血糖のコントロールを行うことがとても重要です。

渡クリでは、そろそろ眼科受診を確認させていただく時期に入ります。

皆様の眼科受診の結果を教えてくださいね。

## あなたの骨は大丈夫？



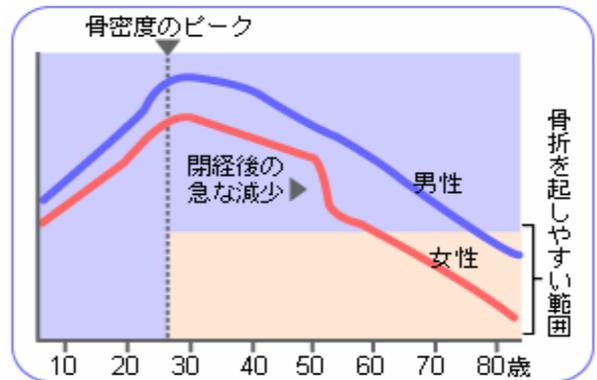
骨は一度作られると一生変化しないように見えますが、実は古い骨を壊し、新しい骨を作るというサイクルを繰り返しています。骨を壊す細胞を**破骨細胞**、新しい骨を作る細胞を**骨芽細胞**といますが、どちらの細胞がより活発に働いているかで骨量が減ったり増えたりします。グラフにあるように、加齢とともに骨量は徐々に減りますが、特に女性は閉経後急速に減少する人が多いと言われています。これは、骨の破壊を抑え骨の形成を助けるという働きのあるエストロゲン(女性ホルモン)の分泌が低下するためです。古い骨を壊すことが優勢になり、新しく骨を作ることが追いつかなくなるという状態が続くと「す」の入った大根のように骨がスカスカになり、もろく折れやすくなります。



これが**骨粗しょう症**です。

**骨量**を測るには、手の骨のX線写真を取りその濃度をアルミのスケールと比較するという方法があります。骨量測定は現在の骨の状態をみる方法ですが、今後どうなっていくかはわかりません。そこで将来の骨量変化を予測する方法として**尿中 NTX 測定**があります。骨量と NTX 値の組み合わせによって4つのパターンが考えられます。

「healthクック」より引用



骨量が多くて NTX 値が低い場合: 丈夫で骨量減少は少ないと考えられる。

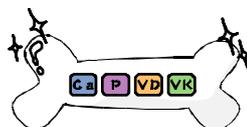
骨量が多くて NTX 値が高い場合: 現在は丈夫な骨だが、急速に骨量が減少する可能性が高いので将来骨粗しょう症になる危険性がある。

骨量が少なく NTX 値が低い場合: 骨は弱くなっているが、今後急速に骨量が減少する可能性は低い。

骨量が少なく NTX 値が高い場合: 骨が弱くなっている上に急速に骨量が減少する可能性が高いので積極的な治療を始めた方が良いと考えられる。

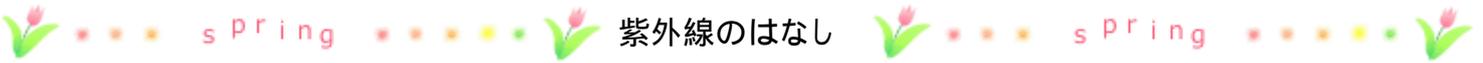
背中や腰の痛みがある、背骨が曲がってきた、背が低くなったような気がする、転んだだけで腕や足を骨折してしまう。これらは**骨粗しょう症のサイン**です。思い当たることはありませんか？

**骨粗しょう症は**どうすれば予防できるでしょうか？適度な運動と日光浴は骨の代謝を活発にします。また栄養バランスも重要です。骨粗しょう症は自覚症状がありませんので、まずは現在の状態をチェックして生活習慣を見直すことで骨量の低下するスピードを抑えることが大切です。



NTX: 型コラーゲン架橋 N-テロペプチド

(臨床検査技師 横山有子)



紫外線のはなし

寒い冬も終わり、花も美しい春になりました。気分もウキウキ、外出も増えますね。暖くなるのとともに、急に日差しも強くなってきます。そこで気になるのが「紫外線」ですが・・・???

太陽から地球へ届く光は、波長によって分けられます。

1. 可視光線・・・目に見えます
2. 赤外線・・・温かく感じます
3. 紫外線・・・目に見えず、温感もありません！



紫外線は人にとって、体内でビタミンDを作るのに必要で、骨の成長や維持には必要不可欠ですが、日本では普通の日常生活を送っていれば十分な量を浴びることができるといわれています。また紫外線は、皮膚の老化や、免疫機能を低下させることがわかっているそうです。この紫外線、波長によって、A波・B波・C波と3種類に分けられます。

A波 (波長320~400nm)

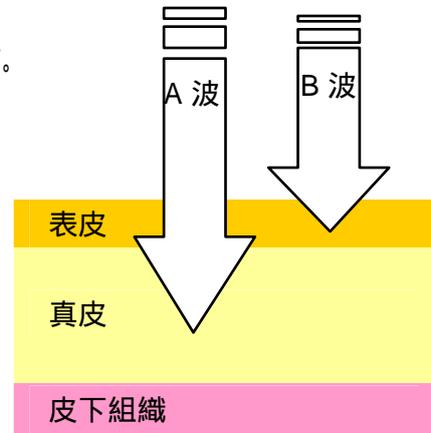
「真皮」まで到達します。シミ、シワ、ソバカス、たるみといった肌の老化原因になります。ガラス・カーテンなどを通りぬけてしまいます。

B波 (波長280~320nm)

「表皮」まで到達します。表皮は赤くなったり、皮がめくれたり、水泡ができることがあります。炎症や火傷といった皮膚のトラブルになります。

C波 (波長200~280nm)

B波より強力ですが、通常オゾン層で吸収されるため、地表には届きません。(今後オゾン層破壊によっては影響が出てくる可能性は、あるそうです。)



~ 紫外線対策を ~

紫外線の強い時間帯(午前10時~午後2時頃)に要注意。日陰を利用する。日傘、帽子を使う。衣服で覆う。サングラスをかける。日焼け止めクリームを上手に使う。(A波の遮断効果は「PA+~+++」、B波の遮断効果は「SPF」で示されています。)



「光線過敏症」ご存知ですか？

日光によって皮疹がでる症状です。日光に対するアレルギー性の反応の場合のほかに、お薬がもとになって引き起こされることがあります。シップや飲み薬の消炎鎮痛薬(成分名ケトプロフェンなど)、抗菌薬(ニューキノロン系など)・・・など様々なお薬で報告されています。これは主に紫外線のA波が原因といわれています。A波はガラス越しにも入ってきますので、紫外線の強い季節、室内でも気がつかないうちに浴びていることもあります。

(薬剤師 吉田 藍)



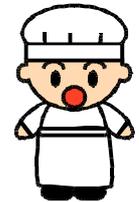


## 春のおすすめレシピ ~ 春野菜をおいしく食べましょう ~



春野菜といえば・・・春キャベツ、菜の花、ふき、セロリ、たけのこ、グリーンピース、そら豆、アスパラガス、新玉ねぎ等があります。春野菜は夏に向けての体づくりに必要なビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

そこで、春野菜をおいしく、食物繊維たっぷりの簡単メニューをご紹介します。



### アスパラと新玉ねぎのトマトスープ

79kcal  
塩分：1.2g  
食物繊維：29g

#### 材料（1人分）

A	トマトジュース	100ml
	水	75ml
	コンソメ	1/2コ
	新玉ねぎ（6等分のくし切り）	100g
	アスパラガス（4等分に切る）	30g
	帆立貝柱（刺身用）	15g
	こしょう	少々
	パセリ（みじん切り）	1g

#### 【作り方】

鍋にAを入れ、新玉ねぎを入れて一度煮立て、アスパラガスを加え3分ほど煮、最後に帆立貝柱を加えます。

こしょうを加え、器に注ぎ入れパセリを散らします。



### 豚肉の春キャベツロール



#### 材料（1人分）

	春キャベツ	60g
	青しそ	2枚
	豚もも肉スライス	50g
	酒（下味）	2.5g
A	サラダ油	1g
	マービー（液状）	6.6g
	しょうゆ	3g
	酒	2.5g

#### 【作り方】

① キャベツは適当な大きさに分け、電子レンジで30秒加熱します。

豚肉は酒をふって下味をつけます。

広げた豚肉に、キャベツと青しそをのせて巻きます。

フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして、転がしながら焼色がつくまで焼きます。

Aを加えて味をからませます。



キャベツの芯の部分は栄養価が高いので捨てないでね。

# 春野菜サラダ

104kcal  
 塩分：0.4g  
 食物繊維：3.2g



## 材料(1人分)

菜の花 	30g
そら豆	15g
プチトマト 	30g
新玉ねぎ	30g
新じゃがいも	50g
オリーブオイル	2g
鷹の爪 	1/2本
レモン汁 	5ml
塩	0.4g

## 【作り方】

菜の花は半分の長さに切り、茹でておきます。  
 そら豆は薄皮に切り込みを入れてから茹で、冷ましてから薄皮をむきます。  
 プチトマトはへたを取りま

- ④ 新玉ねぎは薄切りにします。
- ⑤ 横 1/2 に切った皮付き新じゃがいもを茹でておきます。ボールに ~ を入れて塩・こしょうし、オリーブオイルとレモン汁をまわしかけ、ざっくり和えます。



**菜の花**は茹で過ぎたり、水にさらし過ぎると栄養素が流れ出てしまいます。

**新玉ねぎ**に含まれている辛味成分（硫化アリル）には、疲労回復の効用があります。でも、水にさらし過ぎないように！



# たけのこのオープン焼き

69kcal  
 塩分：0.7g  
 食物繊維：1.9g

## 材料(1人分)

ゆでたけのこ		
固形ブイヨン		
A	パン粉 	50g
	オリーブオイル	1/2個
	パセリ	4g
	アンチョビ	3g
	粉チーズ	

## 【作り方】

スープとたけのこを鍋に入れて強火にかけます。煮立ったら、塩少々入れて中火弱にし、15分煮て冷まします。

パセリはみじん切りにし、Aを全てボウルに入れて、よく混ぜ合わせます。

のたけのこを 1cmの厚さのくし切りにします。

- ④ 耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗り、③を並べて2をかけ、180~200℃のオーブンで15分焼きます。焼き上がりに黒こしょうをふります。



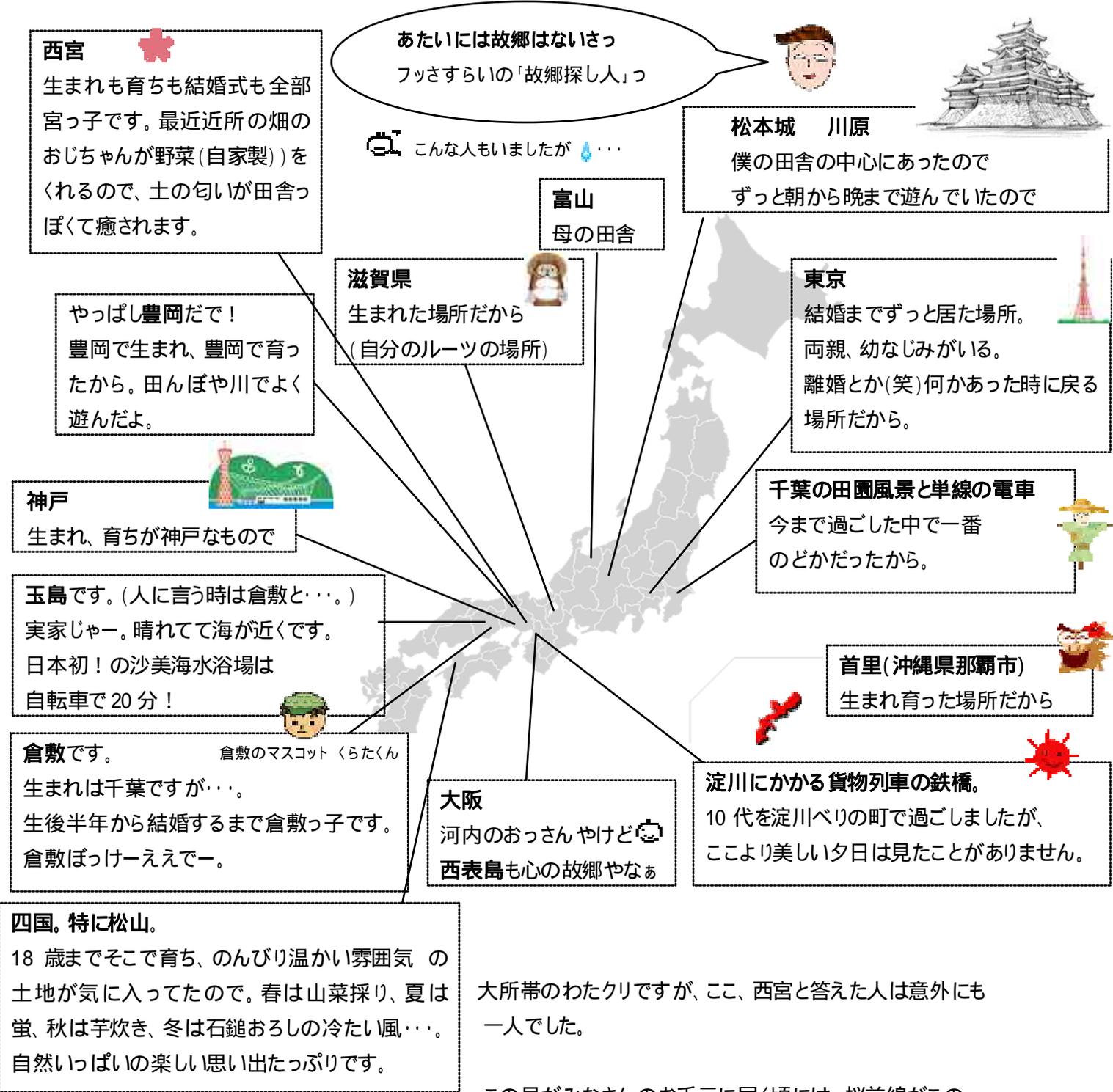
**たけのこ**は炭水化物、タンパク質を多く含みますので食べ過ぎにご注意を！



# 故郷といえどどこが浮かびますか???



と、聞かれたらみなさんはどこを思い浮かべるでしょう?? わたクリスタッフにも聞いてみました。



大所帯のわたクリですが、ここ、西宮と答えた人は意外にも一人でした。

この号がみなさんのお手元に届く頃には、桜前線がこの日本地図のどこまで北上しているでしょうね?

私の学生時代の通学路。つまりいたら転がってしまいそう急坂の両脇にずら~っと桜の木が並んでいました。満開時は坂の上部から見ても、下部から見ても本当にきれいで大好きな風景でした。その後の葉桜の季節には毛虫に襲われる恐ろしい道  と化するのですが、これもまた故郷の思い出の風景。みなさんはどんな風景が甦りますか???

どこかのおうちの台所から漂うイカナゴを炊く匂いと沈丁花の香り  
春がきたなぁと感じます。わたくりの花壇にもチューリップが開きはじめました。

ただ今3月下旬。桜の開花も、今冬は寒かったのもう少し遅れるかと思っていましたが  
もうつぼみがほころびはじめました。お花見に出かけられましたか？

西宮にはたくさんの桜がありますねえ。代表的な夙川沿いには約 1660 本、  
南北 2.8 ㎞にわたって咲き誇ります。

そんな夙川のたくさんの桜の中から、自然交雑で生まれた西宮オリジナルの桜  
“夙川舞桜”もあるそうです。



わたくり周辺では、道を挟んでまん前のNTTの角に1本桜。  
南へ下った歩道にも立派な1本桜があります。そして産所町公園。  
どちらかといえば小さい公園なのでホントに満開！！な景色が楽しめますね。

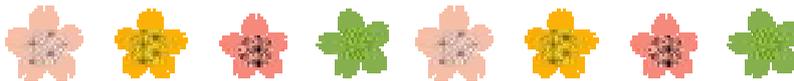
つつじに石楠花、芍薬、牡丹、藤の花。春はいろんな花が次々と楽しませてくれます。

おにぎりを持ってお出かけ、花をめでながらウォーキング。  
春を楽しみましょう

(写真は今年の夙川公園)

### \* 写真募集

面白い写真などこれ見てっ！と  
いった力作、名作、珍作！！  
お待ちしております。  
受付へお持ちください。



### 診察時間

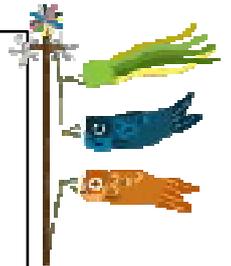
【月～土】 午前 9:00～12:30  
【月・水・金】 午後 4:00～6:30  
【火】 午後 1:30～3:30

### 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

- ・ 糖尿病学会出席のため**休診**  
5月23日(金) 24日(土)
- ・ 4月より土曜日の診療は  
1診 院長  
2診 勝野先生  
の2診制になります。

