ホ　ワ　イ　エ

Foyer

[fwaje：家庭、故郷、休憩室]

2005 年　夏　号

Vol. 2　（2005 年７月発行）

【院長のことば】 先生はなぜ…
【今月の特集】 第6回あゆみ会総会報告
【連載】
・臨床検査技師の大きなひとりごと
～動脈硬化ってなあに？頚部エコー
・薬剤師の小さなひとりごと
～お薬きちんと飲めてますか～
【ほっと一息】楽屋裏ぶっちゃけ話
～ちょっと内緒ですよ～
【お知らせ】 8月のお休み
【おまけ】 夏のおすすめレシピ　杏仁豆腐

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

【院長のことば】 先生はなぜ･･･

つい最近､生活習慣病をテーマにした記事の取材のために私を訪問した方がありました。ひととおり話を聞き終え､最後に「先生はなぜ糖尿病など生活習慣病を専門分野に選ばれたのですか？」とその方は尋ねました。
この質問に対する答えは質問者、状況、私の機嫌によっても異なるのですが、その日の私は平常の状態で､質問者は医療関係者ではなく､丁重なご質問の仕方でしたので､次のようにお答えしました。
「糖尿病など生活習慣病の診療は急性疾患と違ってマラソンレースのような長期戦です。長い経過で治療がうまくいけば良い体調を保つことができ、うまくいかなければ合併症などのために患者さんの生活レベルを損ないます。加えて食事や運動など生活に密着した指導内容が多いのです。コミュニケーションを大事にして負担感なく治療を続けてもらうためには生活環境や性格まで含めた人間としての患者さんを理解する必要があります。検査をして答えがでれば治療方針が決まるといった単純なものの対極にあるところに興味をひかれてライフワークにしたのだと思います。」

私が大学を卒業した 20 年前には内科を志望する若手医師の中では消化器や循環器が専攻分野として人気があったように記憶しています。最新の内視鏡や血管造影装置を駆使して診断をつける姿がかっこよく受け止められたのでしょうか。研修医仲間では、将来食いっぱぐれがないように手に職（技術）をつけておかねば、といった言葉も聞かれました。しかしこれらの分野では診断がつけば多くの患者さんは胃の手術や心臓血管の手術を受けるために外科に転科していきます。（最近はお腹を開けないカ

テーテルや内視鏡手技が進歩して内科的治療の守備範囲もかなり広がったのですが）結局､患者さんが治してもらったと一番の感謝をささげるのは外科医であり、華ともいえるおいしいところは外科に持っていかれるのだなあ、と当時の私は感じていました。ところが糖尿病などホルモンの病気を扱う内分泌代謝疾患の分野では外科のお世話になるのは甲状腺腫瘍などむしろ少なくほとんどの患者さんは内科で診断から治療まで完結していました。また経過が長いので患者さんとじっくりつきあって治療内容を徐々に整えていけるところにも私は面白さを感じました。というわけで、私は大学病院で専門を決めるにあたって、糖尿病を中心とした内分泌代謝疾患のグループを選んだのです。

グループに所属したときに診療の手ほどきをしてくれた私の指導医（一般でいう師匠です）は、現在ある大学の教授を務めていますがこんなことを言いました。「糖尿病診療は例えればゴルフのようなもので、医者なら誰でもできるように思われているが、毎回安定したスコアでコースをまわれるのはトレーニングを積んだ専門医だけだ。」けだし名言だと思います。何年あるいは何十年にもわたる長い治療期間の間には、見かけを糊塗した治療と本質を見据えた治療の差が歴然と現れてくることを喝破しています。グループを率いる指導医としては有望な若手が華麗なテクニックに魅せられて消化器や循環器に引っ張られることに対するやっかみも多少はあったことでしょうが・・・

ただ日曜ゴルファーとシングルプレーヤーとの差は残念ながら患者さんにはわかりにくいのではないかと思うのです。長年診てもらっていたのに当院に受診してはじめて合併症が進行していることを伝えられ愕然とされる方が残念ながらいくらかの割合でおられます。糖尿病をはじめとする生活習慣病は病状が悪くてもすぐに自覚症状が表に出てこないので、病状にマッチしていない治療でも漫然と長く続けられてしまうのです。これは決して非専門医を非難しているのではなく自分の診療レベルを超えた場合に専門医を気軽に紹介するシステムができていないところにも問題があるのでしょう。専門医が非専門医に治療の上で最低限守って頂くべき内容を伝える機会を持つことも大切です。私は病院勤務の頃も開業してからも地域の医師やその他の医療職種を対象にした勉強会を開いて少しでもそのお役に立てるように努力しています。私ひとりが治療できる患者さんの数は限られていますが、私の話を聞いて気にとめて頂いた先生方が患者さんにより良い治療を施してくれたなら、間接的に多くの患者さんの病状を良くすることにつながるからです。

ちょっと話がそれてしまったような気がしますが､私は 20 年前に選んだ専門分野に満足しています。自分の持てる能力が存分に発揮できてしかも楽しいと感じられる仕事を天職と呼ぶのなら、私にとって現在の仕事は天職にとても近いものだと思えるからです。

〔院長　渡辺伸明〕

【今月の特集】 ～第6回あゆみ会総会～

去る5月 28 日（土）西宮市民会館にて、当クリニック患者会「あゆみ会」第6回総会が開催され、当日は 50 名の参加がありました。

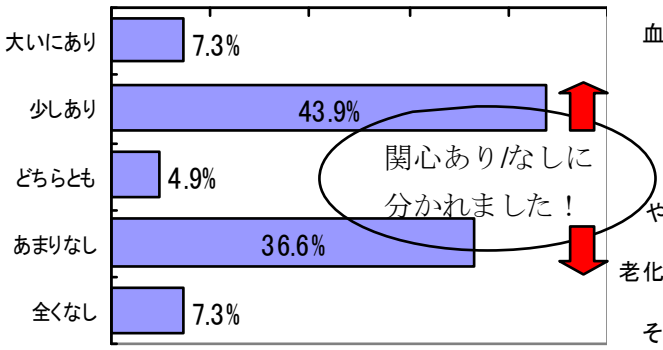
総会では、コントロール優秀者の表彰や「健康食品・ｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄ・トクホの知って得する話」と題したレクチャー、そして講演は阪南市民病院より診療部長兼糖尿病センター長の山本康久先生にお越しいただき、「糖尿病のお薬」について専門的かつ大変わかりやすくお話していただきました。

コントロール優秀者のお二人からは、血糖の良好な管理のコツについて「とっておきの秘話？」をお聞きすることができました。会場の患者さんにとってお二人の体験談はとても参考になったようで、皆さん真剣に耳を傾けていらっしゃいました。また、私たちスタッフも改めてそのご努力に感心致しました。

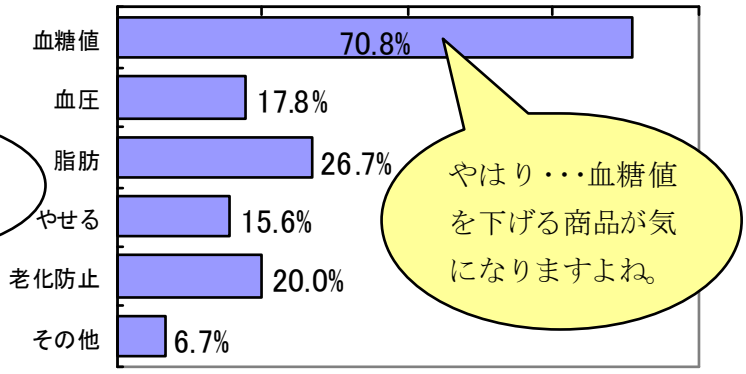
また山本先生からは、「糖尿病のお薬」についてかなり奥深く掘り下げてお話を聞かせていただき、日頃飲んでいるお薬についてしっかり理解できたのではないでしょうか。

健康食品やサプリメントについてのレクチャーは薬剤師と管理栄養士で担当させていただきました。最近、さまざまな「・・・に良い！」「・・・に効く！」という商品が登場していることで判断に苦慮するところです。アンケートの結果、一部を紹介します。

【健康食品・ｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄに関心はありますか】



【どんな種類に興味がありますか】



今回の総会を撮影したビデオを貸し出しています。ご希望の方は受付までどうぞ。

次回、あゆみ会総会は **10 月 22 日(土)**を予定しています。
場所は西宮市民会館（1階大会議室）です。スタッフによる楽しい企画もあります♪

「臨床検査技師の大きなひとりごと」

～ 動脈硬化ってなあに？頚部（けいぶ）エコー ～

動脈硬化　ということばを皆さん良く耳にされると思いますが、一体動脈硬化って何でしょう？動脈硬化になるとどうなるのでしょう？動脈は心臓の動きに応じて脈動します。動脈は脈動することで、全身に酸素と栄養分いっぱいの血液を運びます。だから血管の壁は柔軟性があって弾力性がないとスムーズに血液は流れません。年齢と共にこの柔軟性と弾力は徐々に失われ「動脈硬化」という状態になってしまうのです。

糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症などの方はこの動脈硬化がすすみやすいと言われています。先ごろ話題になった「メタボリックシンドローム」はまさにこの動脈硬化のリスクの高くなった状態です。お腹まわりが大きいと内蔵脂肪の溜まっていることが予想され、動脈硬化がすすみやすくなります。それで当院に通院されている患者さんにはこの春、お腹まわりを測らせていただきました。男性で85ｃｍ以上、女性で90ｃｍ以上の方が結構たくさんおられてびっくりしました。

頚部エコーは、動脈硬化の程度を調べるひとつの検査です。動脈は体の深いところにあることが多いのですが、首にある頚動脈は比較的体の表面に近いところにあります。そこで、その頚動脈を全身の動脈の代表として血管の状態を調べる検査が「頚部エコー」です。血管壁の厚さや内側に汚れが溜まって詰まりかけていないかを調べます。内側にこびりついた汚れ（プラークと言います）が、なんらかのはずみではがれて細い血管に流れていくと詰まってしまいます。頭で詰まると脳梗塞に、心臓で詰まると心筋梗塞を起こしてしまうかもしれません。検査自体は、首にゼリーを塗って寝ているだけなので食事の制限もなく楽にできます。まだこの検査をされたことのない方は是非、一度ご自分の動脈硬化の程度を調べてみることをおすすめします。

〔臨床検査技師　横山有子〕

「薬剤師の小さなひとりごと」
～ お薬きちんと飲めてますか？ ～

皆さんはどのくらいきっちり先生の指示どおり、お薬を毎日飲めていますか？
「いやあ、飲み方が複雑でつい飲み忘れて薬が余っちゃうんだよね。でも先生に言うのも悪いしどんどん薬が溜まっちゃって、たまに捨てたりしてるんだ」という方いませんか？もったいないですよ！薬も、体調も！！
　クリニックでお渡しする薬袋には、朝、昼、夕に、食前３０分、食直前、食後、食間と書いてあります。このほかにも起床時、眠前もありますので組み合わせると１４種類の飲み方！！しかも１日２回、３回と飲む薬が何種類もあったりすると考えるだけで疲れてしまいますよね。

　糖尿のお薬の一部のものには食直前に飲まなければ効果がまったく発揮できないものありますので、そのお薬は必ず指示とおりに飲んでいただかなければなりませんが、その他のお薬では「食後」というのが一番多いと思います。
　一般的に食事の後にお薬を飲むのが習慣つきやすいためと、食事により胃が動くので成分の吸収が良いために「食後」になっています。「食後３０分あけないといけないと思ってた」という方がたまにいらっしゃいますが、食後の厳密な何分というものに決まりはありません。もし飲み忘れたら思いだした時に飲んでください。次の飲むのに時間が近い時はとばしてください。くれぐれも「さっき飲むの忘れたから２回分飲んどこう」というのは絶対やめてくださいね。

　また漢方薬は空腹のほうが吸収が良いとされていますので、食間や食前に飲んでいただくことが多いですが、食前や食間に忘れてしまいがちな方は食後に飲んでいただいてもかまいません。
　一部のお薬は薬の吸収や効果のために定められた飲み方でないといけないものもありますが、大体のものは融通がきくのです。お薬は皆さんの体のためのものですが、飲んでもらわなければ効果を発揮することはできないのです。ややこしい飲み方でうっかり飲み忘れてしまってはせっかくの治療も意味のないものになってしまいます。
　お薬ついつい忘れちゃうという方、遠慮なく薬剤師にご相談ください。

〔薬剤師　永田厚子〕

楽屋裏ぶっちゃけ話
～ちょっと内緒ですよ～

この冊子を手にした人だけに、特別にちょっとだけ**ぶっちゃけ**ちゃいますね(^_^)／　　（イニシャルトークです。あしからず）

まず、W 先生。糖尿病専門医としてとても優秀ないい先生であるということは通院されている皆さんもうなずいてもらえると思います。が、しかし皆さん思い出してみてください。一番最初に W 先生の診察を受けたときのことを。「な～んてとっつきにくいお医者さんなのかしら」なんて思われた方も・・・。そうなんです。W 先生が「耳に心地よいお愛想」を口にしてるのを聞いたことがありません。いつも**真面目なお顔(？)**で患者さんのお話に耳を傾けています。そんな W 先生をある患者さんは「怒られそうで冗談のひとつも言えないわ(^_^;)」なんて・・・。でも、どうかしら？どなたか W 先生に怒られた方いらっしゃるかしら？そうなんです。スタッフでも怒られたことないんですよ。ちょっとびっくりでしょ。

だから、皆さんどーぞ W 先生にどんどん**ぶっちゃけ**てください。お薬飲み忘れた！甘いもの食べ過ぎた！アルコール飲みすぎた！プロ野球の話。サッカーの話。映画の話。海外旅行の話。などなど・・・・。

きっと面白いかえしがかえってくるかも(？)・・・・。　　覆面受付嬢

渡辺内科クリニック　診療案内

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

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

超音波検査(頚部・腹部)

- 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- 月・水・木（隔週）・土曜日
（いずれも午前、水曜日は午後も実施）

休診のお知らせ

夏期休暇のため
8/15(月)～20(土)

【夏のおすすめレシピ】 ～杏仁(あんにん)豆腐～

このコーナーでは、食べものをテーマにして楽しくてちょっぴり役に立つ情報を紹介していきます。さて今回は簡単でおいしい杏仁豆腐です。市販でさまざな種類がありますが、喉ごしのよい杏仁豆腐は寒天の中にもシロップの中にも砂糖の量が思ったより多いので要注意です。

ところで「寒天」と「ゼラチン」はどのような違いがあるかご存知ですか？

「寒天」

主にテングサなどの海藻から作られます。カロリーがなく、食物繊維が多いのが特徴。しっかり沸騰させて(1-2 分持続)溶かします。また、常温で固まるので便利です。

「ゼラチン」

原料は動物から抽出したタンパク質で、コラーゲンが豊富。水でふやかしてから使います。沸騰させると凝固力が弱まるので注意。「ぷるるん」という弾力のある食感です。

ということで今回のおすすめは、とても簡単な手作りの杏仁豆腐です。絶対に失敗しないコツもこっそり教えますので、まずは挑戦してみてください。

杏仁(あんにん)豆腐

88Kcal/人

杏仁(南杏)

杏仁とはアンズの種の中身。本格的な杏仁豆腐を作るなら、これを牛乳に浸して香りを抽出し、ミキサーにかけて粉砕します♪

材料(4人分)

- 粉かんてん……1 袋(4g)
- 水……1½ｶｯﾌﾟ (300cc)
- 牛乳……1½ｶｯﾌﾟ (300cc)
- 砂糖……大さじ1
- ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ……数滴
- ｷｳｲﾌﾙｰﾂなど……1コ

☆シロップ

- 砂糖……大さじ2
- 水……1½ｶｯﾌﾟ (300cc)
- あればレモン汁(大さじ2)

作り方

①分量の**水**を鍋に入れ、**粉かんてん**を振り入れ、かき混ぜながら煮溶かします。1～2分沸騰後、火からおろして砂糖を加えます。

②①に**牛乳**を加え、粗熱をとり、**ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ**を入れたら容器に流し固めます。

③包丁で切り込みを入れて器に盛り、混ぜて冷やした**シロップ**をかけ、季節の**フルーツ**を飾ります。

【絶対失敗しないコツ】

寒天はかき混ぜながら、しっかり煮溶かす！(1～2分沸騰させて。ただし吹きこぼれやすいので沸騰後は弱火にしてね♪)

★砂糖の代わりにマービー(液: 砂糖の⅔倍量、粉末: 砂糖の 1.5 倍量)を使うとカロリーが約 10Kcal/人ダウンできます