

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 冬 号

Vol. 4 (2006 年 1 月発行)

【院長のことば】 スターウォーズの思い出

【お知らせ】 診療案内

【連載】

- ・臨床検査技師の大きなひとりごと
～あなたの心臓にエールを送ろう～
- ・薬剤師の小さなひとりごと
～風邪引きの特効薬をお教えしましょう～

【ほっと一息】～おせち料理～

【おまけ】 あなたも栄養相談を

うけてみませんか

【院長のことば】

スターウォーズの思い出

年の初めから病気の話も気が進みませんので今回は少し肩のこらない話題にします。私はけっこう映画を多く見るほうだと思います。映画館に足を運ぶ回数は時間の制約もあり限られていますが、レンタル DVD、ビデオを入れると平均週に1本は見ているぐらいのペースになっているようです。そんな私にとって 2005 年は記念すべき年でした。スターウォーズ (SW) シリーズの完結編が公開されたからです。

シリーズ第1作が公開されたのが 1978 年と記憶していますが、その年私は高校を卒業し、入る大学を探していました。もっとわかりやすくいうと浪人生活の1年をすごしていました。その夏に大変な前評判とともに SW 第1作がロードショーにかかりました。人によるかもしれませんが受験浪人というような不安定な状態に置かれるとある種の強迫観念が芽生えるものです。私の場合、自分の欲するままに動くと先に良くない結果が待っているのではないかと、という漠然とした不安がありました。SW は記録的な興行成績で封切り館でのロードショーもロングランにおよびましたが、その間私は我慢していました。雑誌の映画評には大絶賛とともに、この映画はぜひとも大画面の映画館で見るべし、ホームビデオではその魅力は半減するであろう、とありました。私はしばらく懊悩しましたが、予備校の講義が休みだったある冬の日の午後、

意を決して心斎橋に向かいました。当時大阪市内には2番館と呼ばれる映画館がいくつかあり、通常のロードショーが終わったあと、客の呼べそうな映画はそういう場所にバトンタッチされ、少し遅れても見る事ができたのです。心斎橋には戎橋劇場といういかにも通好みの映画館がありプログラムはたいてい少し前にヒットした洋画2本立てでした。

2本立ての併映作品が何であったかもう忘れてしまいました。もう1本が予告編に見えるほどSWは傑出した作品でした。宇宙を舞台にしたSF映画にはスタンリー・キューブリックの「2001年宇宙の旅」という金字塔がありますが、これは極めて哲学的な作品でエンドロールが終わって明かりがつくと観客のほとんどが首をかしげながら出てくるといふ難解なものでした。SWは映像の質においては数々の映画がどうしても越せなかった「2001年」を凌駕し、内容的にはまったく趣を異にし黒澤映画の流れを汲むエンターテインメントに徹した冒険活劇になっていました。私はこんないいもの見られたんだから、これは吉兆と自分の強迫観念に言い聞かせることにしました。さらに大学に入った暁には思い切り映画館通いを満喫しようとも心に誓いました。浪人中に映画を見たのはこれ一度きりですが次の春には無事に第一希望校に合格できました。

SWシリーズについてはどこで誰と見たかを今でも鮮明に思い出せます。第2作「帝国の逆襲」は大学在学中、夏休みに鹿児島にいる友人を訪ねた時に当地の映画館で見ました。友人は、自分は1回見ているが2回見てもいいくらい面白いので、とつきあってくれ、その言葉どおりシリーズ随一の出来栄でした。第3作「ジェダイの帰還」は卒業後、大学病院で研修生活を送っていたさなかに上映されました。同じグループにいた研修医仲間と北野劇場（今はナビオのビルの中に吸収されました）で見ました。あの睡眠も十分に取れないほど多忙な時期によくそんな時間があつたものだと今でも不思議です。その友人はとても優秀で在学中も研修医時代にも、私は彼にしょっちゅう助けてもらっていました。研究者あるいは臨床医として輝かしい将来が期待されたのですが、残念ながら自ら死を選んでしまいました。

SWシリーズはなぜ多くの人に支持されたのでしょうか。特撮の華麗さにばかり目を奪われがちですが、よく考えられた設定、ストーリー運びが最大の要因ではないかと思います。一説によると物語の中に万人が共感する神話的な構造が組み込まれているからだといいます。SW初期3部作では主人公が出生の秘密を知らぬまま、生まれ育った辺境の地から冒険の旅に連れ出され、信頼できる仲間と出会い騎士としての才能を開花させます。最後には悪の権化と化した父と戦い勝利します。これと似たモチーフはギリシア神話をはじめ世界各地の英雄伝説の中に容易に見つけることができます。つまり昔から受け継がれてきた冒険物語の正統な系譜の上にあるので観客が受け入れやすいのです。

SW をプロデュースしたジョージ・ルーカスは10数年にわたる沈黙の後に新3部作の製作に取り掛かりました。私は生きているうちにこの物語の結末を見られそうだとわかりとても嬉しかったです。（亡くなった友人にもったいないことしたね、と心の中で言いました）新3部作は旧3部作の前の時代のエピソードを描いたものです。新3部作になってから映画館に行くときの私のお連れは映画好きの遺伝子を受け継いだらしい次男でした。エピソードⅠ、Ⅱは子供向けな部分があり小学校低学年だった当時の次男にはちょうど良かったのですが私には物足りない感じが残りました。映画館を出たあと、私が渋面なのに気づき次男は「きょうのはもうひとつだったかな」と子供ながらに気を遣ってくれました。そして2005年7月ついに完結編「エピソードⅢ・シスの復讐」が公開されました。初期3部作につながるようにストーリーの着地点は決まっており、制約が多い中で長年シリーズを愛してきたファンにも納得できる内容だったと思います。見終わったときこれでもう新作を映画館で見ることもないと思うと、感慨深いものがありました。もちろん次男とも見終わったあとお昼を食べながら存分にSW談義を楽しみました。これからはDVDで鑑賞することになるのですが、見るたびにそのときどきのSWにまつわる思い出を懐かしむことになりそうです。

最後に「今年もフォースが皆様とともにあらんことを」お祈りして筆を置きます。
（観てないとわかりませんね、これは）

〔院長 渡辺伸明〕

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(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- ・ 月・水・木・土曜日
(いずれも午前、水曜日は午後も実施)

「臨床検査技師の大きなひとりごと」



～「あなたの心臓にエールを送ろう」－心電図と狭心症～

心電図は、心臓の筋肉が縮んだり広がったりする時に発生するわずかな電気信号を、体の表面で波形として記録したものです。心電図の検査をする時、ごくたまに「ピリピリしますか？」と聞かれることがありますが、決して電気をかけるのではなく、逆に電気を拾い出していますのでご安心ください。

心臓が休みなく動くためには、心臓の筋肉に酸素や栄養素を多く含む血液を送り込む必要があります。その役目をしているのが**冠動脈**です。冠動脈は太さ3～4ミリメートルの3本の血管で、心臓を鉢巻状にとりまっています。走ったり、急いで歩いたりする時は心臓の動きも盛んになるので、それに見合った酸素や栄養素を冠動脈によって送り込みます。

ところが、冠動脈のどこかが細くなっていると心臓の筋肉に十分な酸素や栄養素を送り込む事ができません。最近増えている狭心症は、このような冠動脈の狭窄によって起こる病気で、その原因の大部分が**動脈硬化**です。

狭心症は、主に階段や坂道をのぼる時や急ぎ足で歩く時など体を動かしている最中に胸がしめつけられる、重苦しい、痛むといった症状を起こし、運動を中止すると数分以内におさまるのが特徴です。狭心症の診断には、症状を起こしている最中に心電図をとることが必要です。心臓の筋肉への酸素不足が起こると、心臓が動く時に発生する電気信号が特有の変化を示すからです。

しかし、いつ起こるかわからない狭心症の最中に心電図をとることはとても困難です。症状は一時的で、治まってからの心電図には特別な変化を認めないのが普通なのです。そこで特別に用意した2段階を昇り降りして運動してもらい、その後、数分間の心電図の記録をすることによって調べることができます。これを**負荷心電図**と言います。

また、日常生活の中で胸の違和感があるのに短時間の心電図では異常を発見できない場合、携帯型の小さい装置で24時間連続して心電図を記録する**ホルター心電図**という方法もあります。

冠動脈に異常があっても症状のない場合もありますので、医師に相談のうえ必要に応じてこれらの検査をされることをおすすめします。

新しい年を迎えた今、動いているのが当たり前と思いがちの心臓の働きを見つめなおしてみませんか？改めて心臓にエールを送りましょう。そしてこれからも頑張って動いてもらうために**動脈硬化**を防ぎましょう。



〔臨床検査技師 横山有子〕



「薬剤師の小さなひとりごと」



～風邪引きの特効薬をお教えしましょう～



日本人は平均で1年に5～7回、冬場だけでも2～3回風邪をひくそうです。

風邪のほとんどはウイルスによるものです。インフルエンザもウイルスが原因なので、両者を混同している人も多いですが、症状はまったく違います。「2～3日前から調子が悪い」というなら、おそらく風邪。養生して風邪薬を飲めば治りますが、突然体の節々が痛み、高熱が出るのはインフルエンザ。これは風邪薬では治らないので、できるだけはやく受診してください。

風邪をひくと、鼻水、鼻詰り、咳や発熱などさまざまな症状ができてきますね。しかしこのような症状はウイルスによる毒性で引き起こされるものではなく、ウイルスに対抗する体の防御反応の現れなのです。

喉や鼻などの粘膜が第一関門となり、ウイルスをブロックします。しかし、乾燥や、睡眠不足、栄養の偏りなどで粘膜が弱ると、ブロック機能が弱まり、風邪のウイルスを体内に侵入させてしまいます。気道粘膜を守っている粘液＝痰がネバネバになってくると異物を体の外に出しにくくなります。そのような場合は痰のキレをよくする去痰薬を使用します。

さらに、ウイルスは乾燥した環境が大好きなので、粘膜を乾燥させないため、加湿器などを利用して室内を適度な湿度（約 50%）に保つことも重要です。加湿器がない場合の裏ワザとして、夜寝る前、部屋に濡れタオルを3枚ぐらいかけておいても有効ですよ。

ウイルスは高温になると活動が鈍くなります。また、発熱すると防御機構の白血球など免疫細胞の活動が活発になります。このような理由から、風邪をひくと熱がでます。

ですので、熱が出たからと言ってすぐにむやみに熱を下げるべきではないのです。しかし、熱が高く睡眠を妨げるなど体力が消耗するようであれば 38.5 度ぐらいを目安に解熱剤を使用してみて下さい。

また抗生物質はウイルスをやっつけることはできないのですが、風邪で喉や鼻の粘膜が荒れた状態になると、細菌による感染を起こしやすくなります。

黄色い痰や鼻水が出るときは細菌感染が疑われますので、抗生物質が処方されたときは必ず指示通りに服用し、途中で止めたりしないようにしてください。抗生物質は血中濃度がある一定以上にならないと効果を発揮できません。飲んだり、飲まなかったり、中途半端に服用を中止すると細菌が再び増加して、かえって症状が悪化することがあります

風邪をひいてしまったら、薬だけに頼ることなく、休養・栄養、水分の補強などに注意し、自然治癒力を高めることが大切です。風邪かな～とおもったら、無理せずとにかく早く休養をとる。風邪の一番の特効薬は「休養」なのです!!

〔薬剤師 永田厚子〕



～おせち料理～



みなさんお正月はいかがでしたか？

お家でゆっくり過ごされた方。故郷で懐かしい人たちと過ごされた方。どこかに旅行された方。独立した子どもさんたちが帰ってきたり、親戚が集まってきたりで賑やかに過ごされた方。さまざまだと思います。

さて私のお正月ですが・・・

私は、毎年主人の家族と祖母のいる四国の高知でお正月を過ごします。

お正月料理といえばおせちを重箱に彩りも美しくぎっしりと。というイメージですが、高知のもてなし料理と言えば皿鉢(さわち)料理といって、大皿に刺身やらお寿司やらいろいろなものを並べて盛り付けます。

主人の家は男三人兄弟なので義母と嫁三人で分担しておせち料理を作ります。

何故か、煮物料理と盛り付けは私の担当になっているので、大皿にお正月らしく並べるのに毎年苦勞しています。義母に「うちは料理の味付けも盛り付けも決まりは無いから、まかせるわ。」と言われるのですが、そう言われると結構プレッシャーが・・・。

そして、今年も元気に皆揃ったことに感謝して、記念撮影。そして、ついでに今年のおせちも記念撮影。それからいただきますになります。

そして、これはうちの決まりなのですが、お雑煮は嫁が順番に作ることになっています。元旦の朝は長男の嫁、そして2日目は私。

お雑煮も土地により色々違いがありますよね。親が関西出身の義姉の雑煮は白味噌仕立てでお餅を煮ます。具は大根や人参等を丸く切って・・・。

私の親は関東出身なので、しょうゆ味でお餅は焼いてから入れ、鶏肉とかまぼこ、ほうれん草や人参等を入れます。岡山出身の義妹のところは、しょうゆ仕立てで鰯(ブリ)を入れるそうです(残念ながら3日目になると、私は他の予定もあるのでまだ食べたことがありません。来年こそは食べてみたいと思っていますが・・・)。ちなみに香川県は味噌仕立てにあん餅を入れるそうです。みなさんのお家のお雑煮はどんなお雑煮でしょう？

最近はお正月でもお店が開いているし、おせちも出来合いのを買ったほうが早いけど、一つ一つ意味があってその家の特別料理ですよ。全部作るのはかなり手間ですがお店で売ってるありふれたおせちではなく、一品でも代々伝わる我が家流のお正月料理があると、より一層今年も元気に過ごせそうな気がしませんか？今年も食事の大切さを考えながら、元気に過ごせるといいですね。

〔臨床検査技師 中嶋正子〕

【あなたも栄養相談を受けてみませんか？】

新年早々、栄養相談の勧誘をさせてもらいましょう。しかし・・・

先生から勧められても「栄養指導ねえ・・・」と渋る患者さんをお見かけすることがあります。いえいえ、指導ではありません。当クリニックでは『栄養相談室』という看板を掲げてあるのにお気づきでしょうか。できるだけリラックスした雰囲気で、ご自分の思いをお話いただけるように実は少々工夫をしているのです。部屋の大きさ、家具の素材や形、椅子の配置など。お分かりでしたか？

栄養相談ってどんなことをするの

- ・マニュアルに沿った「栄養指導」や「食事制限」をするものではありません
- ・ありのままの自分の生活を話すことで自ら問題点や改善点を見出していきます
- ・ポイントになる問題点に対してどのような対策を立てたらよいかを具体的に考えていきます

実際、どんな風にすすめるの

- ・自分にあった量や内容の食事が実感として把握できるよう、実物大のフードモデルやメニューの写真をしながらお話しします

栄養相談によってどんなよいことがあるの

- ・血糖値だけでなく、コレステロールや中性脂肪、血圧も良好になります
- ・診察時に聞けないことや治療に対する考えをお話できます
- ・自己流の食事療法では気がつかない問題点を探ることができます



うまくいった患者さんはどんな感じなの

カロリーを減らそうと昼食はかけそば、逆に夜遅い夕食でしっかり食べていた

昼食は定食などをしっかり食べて、夕方に軽く補食、遅い時間の夕食は軽くした

朝は食欲がないから特に食べなかった

夕食の量や内容を見直すことで、朝食がきちんと食べられるようになり体調もよくなった

健康に良いと思って毎食必ず豆乳や豆腐、納豆などを余分に摂っていた

逆にカロリーを上げる原因になっていたことがわかり、肉や魚の量を考えて取り入れた

ひとこと。

私は患者さんからいつも新しい発見をし、励まされています。皆様とお話することで生きた知恵がどんどん溜まっていきます。そして、私がもらった知恵やパワーを他の患者さんにも分けてあげることで恩返しをしているのかもしれませんが。食を通していかに生きるべきかという哲学を持って接していきたいと思っています。人を良くするのが文字通り「食」ですから。

〔管理栄養士 河口八重子〕