

GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

11月号

2007年11月1日 Vol.159

発行 医療法人社団 織本病院

印刷 〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121 URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木由利



## 自分を変える勇気



理事長 高木 由利

通勤路の街路樹が赤く染まり始め、秋の美しさと温かさを感じます。こういう現象を医学的にはアポトーシスと呼びます。自分で自分の体のある部分を死なせて、新しい細胞を生み出す準備とでも表現すればよいでしょうか。

私も紅葉のように美しく体の一部を死なせることができたらと思います。

\* \* \*

糖尿病の患者様が次々と私の外来に紹介されてくるのを見ていると、その内日本は糖尿病王国になってしまうのではないかと案じています。

私の外来では私の指導が厳しいためか、あるいは栄養士を始めとしたスタッフ達が見事な連携プレーでアドバイスをしてくれるためか、糖尿病のコントロールがうまくいく方が目立ちます。そしてうまくいく方々に共通していることは、① 自分が糖尿病であることを認めている。② 糖尿病である自分は今何をすればよいかを自分の頭で考えながら生活している。③ 家族や医師、病院のせいにならず、自分自身が作ってしまった病気だと感じている。などです。簡単そうなのですが、実は人間にとってとても難しいことがこの①②③の中に含まれているのです。それが何かをあなたはお気づきですか？

多くの方々は、ある日医師から糖尿病と診断される

と“何かの間違いではないか”と思うのです。“いや、そんなはずはない”とか“今までそんなことを言われたことはない”など怒りをぶつけてくる方もいます。しかし、コントロールがうまくいく方は心のどこかに冷静さと自分に対する客観的評価をいつも持っているようです。

私の外来に通院している方が先日素晴らしいことに気付かれました。その方、Mさんはお酒が大好きでやめられない小太りの糖尿病の男性でした。数年前に私の外来を受診され“良くなりたので何とかしてくれ”との要求がありました。私は厳守すべき2つの事を提案したのです。それは、① 10kg 痩せること。② 糖尿病のコントロールが良くなるまで禁酒。Mさんにとってこの2つは絶対に言うて欲しくないことだと私は知っていました。でも良くなりたのであれば自分の欲望をしっかり抑えなければならないのです。Mさんは、現実を受け入れられずに打ちひしがれて帰りました。でも、次の外来を受診された1ヵ月後、Mさんはアルコールをやめて体重は1kg減っていたのです。私もスタッフを大喜びし、皆で握手しました。それからMさんは病気の奥様の介護をしつつ、うまくいかなくっては入退院をして、少しずつ自分の病気を

受け入れていったのです。

それから何年経ったのでしょうか。Mさんは毎月1回定期的に外来受診され、毎回血糖値と食事記録を持参して下さるのでした。そのMさんが先日の外来で朝の血糖値が130～140あったのを69～98にコントロールした記録を見せてくださったのです。“何をしたのですか？”と私。“先生、分かったんです！食事内容を変えるだけではダメ。酒をやめるだけではダメ。痩せるだけでもダメ。そして最後にハッと気付いたんですが食事時間のことです。仕事が忙しい忙しいと言っ

て9時に夕食をとっていたのではダメ、8時にしたら血糖130、それを7時から7時半に夕食を終わらせたところ血糖が100を切ったんですよ”と。“先生、糖尿病は自分の生活習慣を変えなければダメなんですね。だから生活習慣病って言うんですね。今頃そんなことが分かったんです。”

Mさんは自分の生活習慣を変えたのです。それはまさに自分を変えて勝利を得たということになります。“自分を変える勇気”を私はMさんから学びました。

## サプリメントドック体験談



医事課 課長 折山 美香

最近、“老化防止”“美肌効果”“アンチエイジング”といった言葉が氾濫し、ドラッグストアやスーパー、コンビニでは色とりどりのサプリメントや“ビタミンC配合”“CoQ10入り”と書かれた加工食品が並んでいます。「これを食べれば健康でいられる！！これを飲めば綺麗になれる！！」と考えてしまうのは私だけでしょうか…。

\* \* \*

私は年1回の健康診断で、血圧もコレステロールも特に異常なく、健康という判定を頂いています。しかし健康ではあるけれど、「何となく疲れが取れない、化粧ののりが悪い、これが老化!？」と40代半ばに近づいた私は感じるが多くなりました。そんな私の目についたのがサプリメントでした。もちろん、由利先生が常々言っている1日30品目の食事・減塩を心掛けてはいましたが、「サプリメントは薬ではなく栄養補助食品だから安全だし、食事にプラスすればきっと良い効果が得られる」と私の頭の中で勝手に『食事+サプリメント=健康+美』という公式を作ってしまったのです。そして私は抗酸化力（細胞を錆びさせない、老化から体を守る力）をアップする“CoQ10”、美肌を作る“ビタミンC”、またコンピュータによる目の疲れをやわらげる“ルテイン”、体の機能を整える“マルチビタミン”というサプリメントを選んだのです。『健康+美』の公式を描きながら、これらのサプリメントを毎日摂取していたのです。そして飲み続けて3～4ヶ月経った頃、当院でサプリメントドック

クを始めることが決定したのですが、勉強を兼ねてひと足先に都内のクリニックへ自信满满で受けに行きました。果たして3週間後の結果は？

総合的には体内環境は良かったのですが、飲んでいったサプリメントの項目が全て標準値よりかなり高い数値、つまり過剰摂取だったのです。そして不思議なことは、飲んでもない鉄の値が明らかに高く、「主治医、医療機関などへ相談してください」と記載されていたことでした。一体なぜ…？

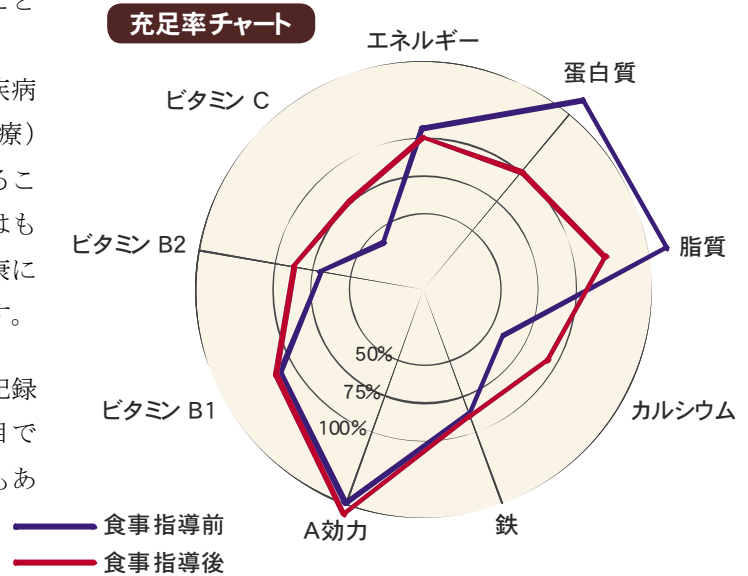
その理由は、通常であれば余分な鉄は体外へ排出されるのですが、ビタミン類を過剰に摂取していたことで鉄の吸収が良すぎてしまい体内に蓄積されてしまったとのことでした。それ以来、全てのサプリメントの摂取を中止し4ヶ月経った今は、幸いにも鉄値は標準値に戻りました。今回サプリメントドックを受けなかったら、私は毎月1万円以上ものサプリメントを買って飲み続け、せっかくの健康な体を自ら少しずつ破壊していったのかもしれない。

そんな反省をもとにサプリメントが私にとって本当に必要であったのかどうか、当院の管理栄養士に相談しアドバイス（栄養相談）を受けたところ、サプリメントを使わず、ちょっとした工夫で食生活を改善し、バランスのとれた体内環境を作れることを教わりました。食生活の改善に取り組んで1ヶ月経ちましたが、今では栄養バランスは100%に近いものになりました。“健康のため！美容のため！”と考えて行って

いたことが実は逆に疾病のリスクを増やしていたことを身をもって体験しました。

サプリメントドック・ビタミンドックは将来の疾病のリスクを発見するもの（将来のリスク＝予防医療）です。予防医療はまず自分の体、体内の環境を知ることから始まるのではないのでしょうか？通院中の方はもちろんですが、サプリメントを飲んでいる方、健康に自信のある方には是非受けていただきたいと思います。

右の図は『充足率チャート』と言い、私の食事記録を元に作成したもので、栄養摂取バランスがひと目でわかるグラフです。栄養指導の際に使用することもあります。



当院の患者様のご家族で、老舗の植木職人をされている吉田幸夫さんの出版されたとってもステキな本『草木の向こうに』（誠文堂新光社）より抜粋させていただきました。



## 昆虫の棲み家

吉田 幸夫 様

住宅地の中にある江戸時代からの旧家の庭に、大きく枝を広げたケヤキの巨木があります。夏はその木陰を涼を楽しんでいるのに、秋になると膨大な枯れ葉を落とすので一部の人たちの嫌われものになってしまい、スッタモンダの挙げ句、枝のすべてを切り落とし丸太ん棒のような姿になって伐採を免れたのだそうです。

枝葉を広げていた折には、そのこまかい枝先にはアブラムシやアオムシ、その他数知れぬ昆虫たちが住んで居て、これを求めて様々な小鳥もやって来ていたのだそうですが、それらすべてが居なくなりました。

特に、アブラムシを食べるテントウムシは冬近くになるとこの木の空洞にたくさん寄り集まって越冬するという珍しい光景を見ることができた由です。

永年に渡って都市の昆虫写真を撮り続けていたカメラマンが、今年も季節到来とやって来て、丸太ん棒のケヤキを見て呆然！虫の都合も聞かずに伐ってしまう人間のエゴを嘆いておられました。



## 【外来診療日程表】

(2007年11月1日更新)

	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
総合診療科	○		○		○			○			○ ※6	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○ ※5	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○ ※1			○	○ ※1						
脳神経外科			○			○			○			
肛門科			○ ※3								○ ※7	
泌尿器科				○						○		
皮膚科		○ ※2										
専門外来	腎不全外来				○					○		
	腎臓病外来			○ ※4								
	乳腺外来					○						
	腫瘍外来								○			
	カウンセリング				○							

午前受付 8:30～11:30（診療開始 9:00）

午後受付 13:30～15:30（診療開始 14:00）

○ 予約可能（予約のない方も受付可能ですが  
予約された方が優先となります）

○ 完全予約制

※1 診療開始 15:00

※2 第1・3月曜日のみ診療

※3 第2火曜日はお電話でお問合せください。

※4 第2火曜日のみ診療

※5 内科（一般・高血圧・肝臓・循環器）

※6 第1・3土曜日のみ診療

※7 第3土曜日のみ診療

## 第80回 腎疾患ゼミナール

## 腎不全はあなたの体をどう変化させる!?⑭

栄養科からのワンポイントアドバイス

腎臓内科：高木由利



『でんぷん粉を使って

おやきを作ろう!!』

管理栄養士：建路七織

2007年11月22日（木）

午後1:00～2:00

オリモトホール（当院4F）

参加費無料

