

GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

8月号

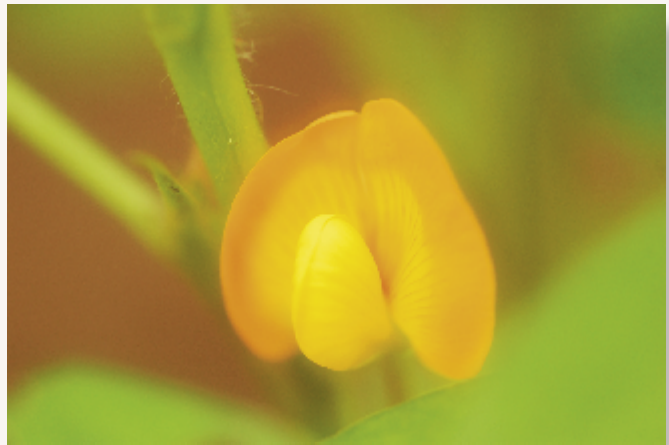
2008年8月1日 Vol.168

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.arimoto.or.jp/>

発行人 高木由利



蝶豆の花 (2008.7.18 高木由利)

## 夏の雲



理事長 高木 由利

通勤路のさるすべりが美しく咲いていますが、ひまわりは未だ大きな花には成長していません。

夏は暑いですが、私の好きな季節です。

\* \* \*

夏になるといつも雲の動きが私の心を惹きます。モクモクとした雲も、よく見ると白やグレーや薄いブルーとカラフルなのです。

ある日Kさんが窓越しに見える大きな雲を眩しそうに見上げていました。“何か思い出があるの？”と聞くと、“若い頃は透析をさぼってグアムに行ったりしてたよ。あの頃ヤクザ稼業は自由になる金があつてさ。今じゃ、車椅子だもんなあ...”

Kさんは40代後半の男性で、他院で人工透析を20年以上しているベテランでした。そして、そのクリニックが閉鎖してから織本病院に通院するようになったのです。ある時、かたぎの女性に恋をしてヤクザを辞めたのですが、その頃の親分が指をつめなくてもいいと言ってくれた心の奥深い人だったとよく話してくれました。たちの悪いチンピラの患者さんにスタッフがからまれると何故か私が呼ばれ、若かった私は透析センターで大声でその患者さんを叱りつけたものでし

た。Kさんはそんな私を見ていつも“俺、先生のそういうところが好きだよ。先生じゃなくて姉さんになればよかったね！”とからかうのです。私はKさんを信頼していました。Kさんはたくさんの合併症があり、何回も開腹手術を受けたり、透析に必要な血管の手術（シャント手術）も何回もしていました。“体はボロボロでいいところなんて全然ない”というのが口癖でしたが、私は彼がそう言う時はいつでも“顔がいいからいいじゃない。織本病院ナンバーワンのハンサムボーイよ！”と言っていました。そう言った後のKさんの笑い顔は本当にあどけなくてステキだったのです。

ある年のお正月からKさんは入退院を繰り返すようになりました。透析アミロイド症という診断のついた彼の体は、本当に骨も筋肉も内臓も問題だらけで背中からは曲がり膝の痛みも強く常時車椅子になったのです。北風が吹く夕方、Kさんは突然喘息様の発作が起こり、点滴をしてその発作から解放されました。“俺は運がいいんだ。いつも先生がそばに居る時に苦しくなるから”と。私は彼の発作が治まってから他の病棟の仕事をするために内科病棟を離れました。夜9時頃だった

でしょうか。再び内科病棟に戻ると廊下を車椅子で移動するKさんに会いました。

“先生、まだ仕事してんのかよ。早く帰れよ。体壊すぞ！”

“私は体力だけがとりえなのよ！”

“とぼけんなよ。一応女なんだぜ。”

“失礼ね！れっきとした女よ、私は。”

私たちは笑いながら握手をして、おやすみなさいと言って別れました。でもこれがKさんとの最後の握手になるとは思いもよりませんでした。

夏のモクモクした雲を見ると私は眩しそうに目を細めて雲を見るKさんの横顔をいつも思い出します。もう一度グアムに行けたらよかったです…



## 夏場の運動にご用心



理学療法士 布山 哲生

8月になりいよいよ夏も真っ盛りです。行楽やお祭りなど活発に賑わう季節ですが、熱中症で病院に運ばれる方が増える時期でもあります。熱中症は熱射病や熱疲労など暑い環境下で起こる障害を総称したもので、例年7月から8月にかけて多発します。重いものになると全身の臓器不全を起こして命に関わる恐ろしい症状です。運動中の発症も非常に多く、健康維持のための運動も方法を誤るとかえって体調を損ねることになりかねません。だからといって家に閉じこもるのももちろんよくありませんし、せっかく運動習慣が身についた方や、身体機能の低下を気にされている方などでは長期間運動を控えることに抵抗を感じる向きもあるかと思います。極端に活動を控えなくても以下のような点に気をつけていれば運動中の熱中症は予防することができます。

\* \* \*

### ◎ 運動する時間帯や気候を考える

厚生労働省の「熱中症死亡災害発生状況調査」によると、熱中症による死亡事故は午前10時台から午後4時台にかけて多く発生し、30度以上の高温環境下でおきています。暑くなるこの時間帯に運動をすることは控えたほうが良いでしょう。朝や夜でも気温が30度近辺から下がらないような猛暑日にはこの時間帯以外でも運動は避けた方が良いでしょう。また、比較的

低い気温でも湿度が高いと体温が上昇しやすいので注意が必要です。

### ◎ 運動する場所を考える

涼しい時間帯でも、強い日光を受けると体温が上昇しやすいため危険です。日陰の多い場所か体育施設や自宅など空調の効いた室内での運動を心掛けると良いでしょう。自宅での運動は広さなどから制限も多いですが、体操や足踏み、階段昇降、ストレッチなどでも10分程続ければ1日合計30分以上おこなうことで運動の効果が得られます。

### ◎ 水分補給と休憩を

脱水を防ぐために水分は運動前・中・後としっかり補給しましょう。大量の汗をかいた場合には塩の補給も必要となるので、塩分やエネルギーとなる糖分が添加された市販のスポーツドリンクを利用するのも便利です。ただし、食事療法をされている方ではこのようなドリンクを飲みすぎると塩や糖が過多になる場合もありますので、あまり大汗をかかない程度の軽めの運動を基本にしたほうが良いでしょう。それから気温が高いと普段より体力を使いますので休憩は多めに、日の当たらないところで取るようにしましょう。

## ◎ 体調の確認を

睡眠不足、疲労、発熱、二日酔いなど少しでも普段の体調と変わりがあるときは熱中症の危険が増しますので運動は控えてください。運動中でも疲れを感じたら早めに切り上げるようにしましょう。

\* \* \*

夏場の運動はこのように注意することもあります。寒い時期に比べて体がほぐれやすいため、怪我をしにくい、痛みが出にくい、良好な代謝が得られやすいといった利点もあります。体調に気をつけながら適度に体を動かし、元気に夏を乗り切りましょう。

THE  
病理診断

Vol.40

## 歩く癌細胞

聖マリアンナ医科大学 診断病理学教室教授

高木正之 先生



手術で切除された癌を顕微鏡で病理診断をするとき、癌であることの診断と同時に、その癌細胞が血管に入っているかどうかを確認する必要があります。癌細胞は、血液の流れに乗って転移して、他の臓器の栄養を吸い取り、破壊して、生き続けようとするからです。

この性質は、人間の性質にも似ています。地球の温暖化やガソリンの高騰などの現象は、地球という体の中で人間が癌細胞のように自己中心に生きている結果だからです。人間は、歩く癌細胞です。「マザーテレサの祈り」は、そのような自我の性質から解放されたいという願いの祈りです。

「主よ、私は信じ切っていました。私の心が愛に漲っていると。でも心に手を当ててみて、本音に気づかされました。私が愛していたのは、他人ではなく、他人の中の自分を愛していた事実。主よ、私が自分自身から開放されますように。」

主よ、私は思いこんでいました。私は与えるべきことは何でも与えていたと。でも、胸に手を当ててみて、真実がわかったのです。私の方こそ与えられていたのだと。主よ、私が自分自身から開放されますように。」

主よ、私は信じ切っていました。自分が貧しい者であることを。でも、胸に手を当ててみて、本音に気づかされました。実は思い上がり妬みとの心に、私がふくれあがっていたことを。主よ、私が自分自身から開放されますように。」

私は、この祈りを見て、あのような献身的な生涯を送った人でも、自我から解放されることが難しかったのだと知り驚きました。どのような人でも、自分を苦しめているのは、自分自身なのです。私も自我に苦しみ、悩むことが多くあります。そのようなとき、「主よ、私が自分自身から解放されますように。」という、心からの祈りが必要であると教えられました。

2008年7月12日より

## 睡眠時無呼吸外来 がはじまりました!!

～心当たりのある方はお早めの受診を～

- ◎ 「“いびき” がうるさい」と周囲から指摘される。
- ◎ “いびき” を自覚し、目覚めても疲労感が残る。
- ◎ 「寝ている時、一瞬呼吸していない」とわれる。
- ◎ 日中突然、強烈な眠気が襲う。
- ◎ 運転中、信号待ちをしている間によく眠くなる。



習慣的に“いびき”をかく人だけでなく、朝起きても疲労感が強かったり、日中の眠気が強い人は睡眠時無呼吸症候群をはじめとした何らかの睡眠障害がある可能性が高いと言えます。

仕事や日常生活への支障、交通事故のリスクだけでなく、継続的に循環器系にも負担がかかっており、心疾患、脳疾患、生活習慣病のリスクが増します。

睡眠時無呼吸外来では、詳しい検査を必要に応じて行い、睡眠の質を改善することでリスクを軽減し、健康増進を図り、生活の質を向上させます。

- ◎ 担当医 内科 / 栗橋 健夫
- ◎ 診療日 毎週土曜日 午後（2：00～4：00）
- ◎ 予約 予約制（予約なしでも受付可）  
※ 初診・急患 随時受付  
TEL 042-491-2121 まで



## 第89回 腎疾患ゼミナール



### 特別講演会

## 『口腔ケアについて』

講師：医師 / 歯科医師 栗橋 健夫

2008年8月28日（木）  
午後 1：00～2：00  
オリモトホール（当院4F）  
参加費無料