

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

11月号

2009年11月1日 Vol.183

発行 医療法人財団 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



銀 杏

第3回 多摩CKD超低たんぱく食治療研究会

理事長・院長 高木由利



美しい秋晴れの青空が広がり、ステキな季節になりました。病院の4階の西側の窓からは美しい富士山が見えます。先日私は入院患者さんと富士山見物を楽しみました。

* * *

10月21日は“第3回多摩CKD超低たんぱく食治療研究会”が三鷹市にある産業プラザで行われました。この研究会は、小平の緑風荘病院院長の酒井先生、都立府中病院内科部長の西尾先生と私が慢性腎不全の正しい食事療法を広めるために建ち上げた会です。CKDとは“Chronic Kidney Disease”の略で日本語では慢性腎臓病と訳しますが、いわゆる慢性腎不全のことです。

現在、慢性腎不全の正しい食事療法を真剣に取り組む医師が減り、“世界腎臓病デー”、“CKD対策”などとマスコミもお祭り騒ぎのようにやっていますが、慢性腎不全患者さんは増える一方です。私の外来にも毎回新患の紹介があり、この現状を見ているだけでもCKD急増は動かしがたい事実だと感じます。

何故こんなに腎不全の患者さんが多いのでしょうか。それは、肥満、高血圧、糖尿病の増加、つまり生活習慣や食事が乱れてきていることと大きく関係しています。テレビ番組や本屋にはグルメに関する情報が

氾濫し、街を歩くと大太り、小太り、つまり肥満者の多いことに私は驚かされています。全ての人間そして動物は、口から入る食べ物によって生かされている訳ですから、この食べ方をきちんと考えて自分に見合った食事をする必要があるのです。腎不全の食事療法は、何も特別なことではなく全ての人間がすべき、ごく当たり前のことだと私は考えています。しかし、多くの医師や栄養士達はこの最も基本的な食事を無視し薬を使ってコントロールすることに専念し始めたのです。何となく変だとは思いませんか？私達は薬で生かされているのではないのですから。

私は数年前からこの腎不全に対する正しい食事療法を広めたいと考え、地域の先生方や製薬メーカーの方々に講演を通して語り続けてきました。そして3年程前に食事療法をテーマとした研究会を建ち上げたいと考えたところ、ある製薬メーカーの方々が私のヴィジョンに賛同して下さり、応援をして下さったのです。そして酒井先生、西尾先生のご協力を得て2008年の10月に第1回多摩CKD研究会を開くことができました。

通常このような研究会は大学教授や大病院の院長先生など有名な方々を中心となって建ち上げるのが普通

です。つまり、私のように小さな私立病院の院長を中心とした会に協力をして下さる先生方や製薬メーカーの方がいて下さることは奇跡的なことなのです。だからこそ私はこの方々に心から深く感謝しています。そして第3回は会の主旨を明確にしようということから“多摩CKD 超低たんぱく食治療研究会”と名称を改め、その特別講演を私が最も尊敬する日本の腎臓病、そして食事療法の第1人者である昭和大学客員教授出浦照國先生がして下さいました。当日は医師、栄養士を初め多くの医療従事者が集まり100名近くの講演会となりました。来年の春の第4回は症例検討会を中心とした研究会を予定しています。

私は、この会を少しずつ発展させ、正しい食事療法

を日本国中そして世界中に広めていきたいと私は願っています。



出浦先生 (右)

酒井先生 (右)
西尾先生 (左)

シリーズ 睡眠の医学 ⑨ 夢と記憶について

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫



『楽しんでやらなきゃ何事も身につきはいたしません』

シェークスピア ジャジャ馬ならし 第1幕第1場

* * *

前回の続きとしての中枢性無呼吸のお話を少しと夢と記憶が睡眠とどのように関わっているかについてお話をさせていただきます。中枢性無呼吸は心不全や慢性呼吸器疾患で心臓機能が低下していると発症しやすいと言われています。無呼吸のパターンも特徴的で周期的に無呼吸と頻呼吸を繰り返します。これには単に空気圧で気道(空気の通り道)の閉塞を解除するだけでなく、一呼吸ずつ適正圧をコンピューターでコントロールしながら、無呼吸時は強制的に空気を送り込むバックアップ機能のついたASVという人工呼吸器並みの機能の付いた装置を使います。こう言うと何かとても大変な装置のように思われるかもしれませんが、装置そのものはCPAP同様に大きめのお弁当箱ぐらいのもので、一呼吸ずつ適正圧をきめ細かく調節してくれるので、むしろCPAPよりもマイルドな装着感です。CPAPに慣れない方の場合ASVに変更してうまくいくことも多いようです。

さて夢とはいったい何なのでしょう。私たちは寝ているときに体験する夢以外にも、自分たちの理想や目標についても夢と呼ぶことがあります。ここで言う夢とは医学的なものことで、一般的に人が睡眠中に受容する映像を伴った感覚イメージ、感情、そして思考の連続体つまり睡眠時心像(imagery)と言えるでしょう。睡眠の後半に出現するまぶたの下で眼球が急速に動いているレム睡眠時に夢を見ていることは半世紀以上前からわかっていました。当時フランスを中心にした研究グループは、夢見中に起こしてもすぐまた夢見に戻れる人達から夢の内容を詳細に記録していました。眼球運動が水平に単調なリズムで続く時はテニスやピンポンなどを観戦している夢見内容が多かったため、レム睡眠時の眼球運動が夢を創っていると40年近く信じられていました。しかし、眼球運動は一定でないことの方が多く私たちの夢は支離滅裂な人の顔や風景と音の連続にしか過ぎないはずで、夢のもつストーリー性や整合性とは辻褃が合わず謎のままでした。そしてこの夢見現象は長らく脳を目覚めさせるための準備やウォーミングアップと思われていました

が、MRIやPETなど最新の脳科学で色々なことが解明されてきました。夢は私たちの記憶と密接に関係していることが実証されつつあります。記憶には単語の意味やつづりなどの単純な記憶と自転車の乗り方などの言葉で記述できない手続き記憶があります。そして夢は決してレム睡眠中の映像を伴ったものだけでなく、視覚心像ない感覚、思考の連続体を睡眠の前半の出現する睡眠ステージ3、4の深い眠りでもみていて、そこでは単語や熟語などの単純記憶を整理整頓しているのです。さらに、睡眠の後半に出現するレム睡眠時に手続き記憶を学習、定着させているのです。つまり、以前にもお話したように人間も動物である以上その日1日の体験で危険なことがあれば学習して回避していかなければ生存競争に勝ち残れません。そのために視覚心像(映像)を伴った夢を見ていますが、もしその夢の通りに手足や身体が動いしまったら危険ですので、レム睡眠中は手足の大きな筋肉の運動神経系が遮断されるという仕組みが備わっており、夢見中は身体はむしろぐったりとしています。このように脳の発達とともにその管理技術の集大成が睡眠で、脳を休息させて、再び始動させつつ、記憶もその種類に依

じて睡眠の前半後半に夢見現象で整理整頓して定着させるということを地球の自転周期に合わせて行っています。さらに生体時計を25時間周期にわざと延ばしそれを毎日リセットするというでクォーツ時計よりも正確にしているという素晴らしい作業が毎日繰り返されています。

今回は夢と記憶の話をして頂きましたが、私たちが楽しい夢をいつまでも記憶的に覚えていて、恐怖や危険な夢は危険回避行動として身体的に覚えていても目の前から消えてしましてほしいと思うのは、楽しい夢や目標で上昇思考の人間が生存競争に勝ち残ってきたからかもしれません。

次回は睡眠の医学の最終回として睡眠衛生指導についてまとめさせていただきます。

— 睡眠時無呼吸外来 —

- ◎ 診療日 金曜日 午後 (担当医: 栗橋・長谷川)
土曜日 午後 (担当医: 長谷川)
- ◎ 予約 予約制 (予約なしでも受付可)
Tel 042-491-2121 まで



平成21年10月 (No.521)
東 法 農 園

秋を迎えると、つい先年迄は農場の一角に茂る雑木林のドンクリや、クリが、辺り一面に転がり敷いたものでした。それが昨今の秋には^球や^{殻斗}は散らばっているもの。実がありません。完地などの増加で飼場を失った猪、猿、鳥などがやて来て食べている様子です。生半可な防護網など、カマの石皮壊侵入、道の登り、柵菜には抗オバくもなく、農場のあ隣さん定も、家庭菜園を止めました。そして、車を駆って遙々、街のコンビニへ買出しです。野山の鳥獣に言わせれば「先祖代代喰べ続けているドンクリやクリの処へ、貴方がたが侵入して来たのではありませんか」と云うでしょう。「それや判るけど、手塩に掛けた野菜を喰べ尽したり、鉢植えの観葉植物までひ散らかすことはあるまいに」と言っても、話し合い、要領の場のおも寄もないようです。言成に、人と野性鳥獣、社会と自然の調和共存、共生など、お題目を言うは易いものの、実行となると、仲々険しい長い道のりがあるようです。 どうぞ、新インフルエンザには負けずにお過ごし下さい。 故具



ご家族からのお便り

当院の患者様のご家族で、老舗の植木職人をされている、吉田幸夫さんが毎月とてもステキなお便りをくださいます。今回は十月のお便りをご紹介させていただきます。

人間ドックのご案内

当院の人間ドックでは ...

- ▶ 優先的にご予約をお取りしますので検査等の待ち時間はありません。
- ▶ 受診者お1人につき、1名の専任スタッフが付きます。
- ▶ 検査後、何か病気などが見つかりましたら、すぐに外来診療へ連携します。
- ▶ プライベートに配慮し、個室をご用意しております。
- ▶ お子様をお連れの方は、検査中スタッフが対応します。
- ▶ 無料送迎サービスを実施しています。
- ▶ クレジットカード、キャッシュカードがご利用頂けます。



【お申込み・お問合せ】
健診ダイヤル 042-493-2361

※【基本検査】 問診, 身長, 体重, 視力, 聴力, 腹囲, 尿検査, 血液検査, 血圧, 心電図, 胸部レントゲン, 腹部レントゲン, 腹部超音波, X-SCAN (体成分分析), 総合面談

ショートコース ￥24,700 (税込)

◎ 全コース、特定健診に必要な項目は含まれています。

2～3時間で全ての検査が終了します。お忙しくてなかなかゆっくり検査の時間が取れない方にお勧めです。

検査項目：基本検査(※) 便検査 胃透視(上部内視鏡に変更可 / 追加料金 ¥5,250)

1日コース ￥41,000 (昼食, 税込)

基本的な全身の検査項目を含み、1日で終了します。

検査項目：基本検査(※) 便検査 心臓超音波 胃透視(上部内視鏡に変更可 / 追加料金 ¥5,250) 頸動脈エコー 骨密度

1泊2日コース ￥69,800 (宿泊, 食事, 税込)

より詳しい検査をご希望の方にお勧めです。ご宿泊は特別個室病室(ローズルーム)をご用意致しております。

検査項目：基本検査(※) 心臓超音波 上部内視鏡 下部内視鏡 頭部MRI・MRA 肺機能検査 頸動脈エコー 骨密度

オプション検査

頭部MRI・MRA 下部内視鏡 胃萎縮検査 骨塩定量検査 ピロリ菌検査 HIV検査 血液型検査 甲状腺チェック
男性ホルモンチェック 女性ホルモンチェック 睡眠時無呼吸検査 アレルギーテスト 肺がん検診 肝がん検診
消化管(膵臓, 胆のう, 胆管)がん検診 前立腺がん検診 乳がん検診 子宮がん検診 メタボリックチェック

第104回 腎疾患ゼミナール

『腎不全を克服しよう!! ⑪』 腎臓内科：高木由利

看護部からのワンポイントアドバイス

『透析導入の目安』 透析センター 看護師：五十嵐 久美子

日時：2009年11月26日(木)
午後1:00～2:00

会場：オリモトホール(当院4F)
参加費：無料