

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

2月号

2009年2月1日 Vol.174

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



(2009.1.12)

闘病生活をしないと!!

理事長 高木 由利



今年の東京はまだ雪らしい雪は降りません。病院の私の自室は4階にあり、大変眺めが良いのです。そして西側の廊下の窓からは美しい富士山が見え、今は真白に雪化粧をしています。夕方になると、紅色の空に美しい姿が浮かび上がり、中学校時代の古文で習った“田子の浦ゆ うちいでてみれば 真白にぞ 富士の高嶺に 雪は降りける”という山部赤人が詠んだ句が頭に浮かびます。そして、いつも私はあの富士山の向こう側にがんばってお仕事をしている先生方の姿を想い起こすのです。

* * *

先日、外来にいらしたKさんが自分は毎日、血糖測定器と闘っているというのです。1日3回血糖値を測り、110以下だと勝ったと思い、110を超えると負けたと考えるのだそうです。この方の病気は糖尿病です。Kさんが初めて外来受診された時は、今より10kg以上太っていて、アルコールもたくさん飲んで、飲み仲間との付き合いがたくさんありました。

私はKさんが生活習慣を変えない限り、糖尿病を克服することはできないと考え、断酒と10kgの減量を指示しました。“そんなことはとても無理です。お酒

をやめたら友人がいなくなります。”とおっしゃるので、“お酒をやめたくらいでいなくなるような程度の友人なら、こっちから縁を切りなさい。”と言いました。又、“10kgも痩せたらフラフラになって生きていけない。”とおっしゃるので、“本当に生きていかぬかどうか10kg痩せてみなさい。”と言い、“死にそうになったら私が助けるから。”と付け加えました。何故なら、Kさんはそのままいたら糖尿病性腎症から人工血液透析へ向かう状態だったからです。

Kさんは随分考えたのでしょう。遂に10kg減量、断酒を成し遂げたのでした。そして今まで、200以上でも平気でいた血糖値をととても気にするようになりました。そのKさんが、自分達糖尿病患者は甘えていとおっしゃるのです。病気と仲よく上手に付き合うなんて冗談じゃない。自分の不摂生で作った病気なんだから、しっかり闘うべきだ、本当の闘病生活を毎日すべきだとおっしゃるのです。

その日の私の外来は朝9時から太った糖尿病のサラリーマン達が40人近くも受診され、その方々が血糖値が高いことを“正月のせいだ。仕事が忙しいからだ。女房が食事を作りすぎるからだ。”などと待ち時間を

利用して考えた最大限の言い訳のセリフを私に伝えるのでした。“この病気の管理は私のためにするのではないのよ。あなた自身のためにするのよ。”と声が枯れるほど伝えていた日でした。私はKさんの言葉や声が、まるで天使のように感じました。

私は国際糖尿病学会が数年前に全世界の糖尿病患者と医療従事者に投げかけたことば“糖尿病をしっかりと

コントロールすべきだ。糖尿病は戦争より恐ろしい生物兵器である。このままいくと人類は糖尿病に滅ぼされる”を思い出しました。

皆さん、力強く病気に負けず闘い抜く闘病生活を今日から始めて下さいネ。

ZZZ..

シリーズ 睡眠の医学 ①

睡眠とは何か

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫



『 快い眠りは自然が人間に与えてくれた

最高の滋養である 』

サー ウィリアム シェークスピア

眠りとはそもそも何でしょうか。人間にとって人生の約3分の1を占めている睡眠は単に安らぎを得るための休息にすぎないのでしょうか？高度に経済発展をとげた結果、24時間社会に変貌した我が国では睡眠時間の短縮化が進み子供から成人まで国民の3人に1人は何らかの睡眠障害を訴えている現実があります。チェルノブイリの原発事故、エクソン バルディス号のタンカー座礁による海洋汚染などの世界規模での事故や日常の交通事故のかなりの部分が睡眠障害に根本原因があるとされています。米国では睡眠障害による経済的損失は世界で年間80兆円との試算がなされています。医学界だけでなく財界、国をあげて睡眠障害による事故や経済的損失を防ごうという動きが盛んです。例えばハーバード ビジネス レビューでは経営陣が積極的に社内における“睡眠規定”を設けるべきとの方向性を示しています。また、小児からティーンエージャーの短眠化や睡眠障害は早い段階からの睡眠改善と予防が重要であるためNIH（アメリカ国立衛生研究所）では“Star Sleeper”というウェブサイトの小児はもちろん親、教師、小児科医向けにそれぞれ設けています。子供の頃から睡眠とは何か、なぜ重要か

が自然にわかる工夫がされています。

睡眠を科学的に医学的に研究対象として扱うようになったのは脳波が発見された20世紀初頭からで、1950年代にシカゴ大学のアセリンスキーが後にお話しするレム睡眠を発見して睡眠生理学が発展しました。その後、睡眠の科学は単に生理学的現象を統計的に比較することで睡眠障害の研究をしていくスタイルがしばらく中心でしたが、最近になり脳のCT、MRI、さらにSPECTなどで脳血流の変化が確認できるように



【Star Sleeper】

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/starslp/>

なると、夢見現象などが解明されてくるなどして睡眠医学が再び急速に発展してきました。さらに生体時計の研究も急速に進歩して、脳の視交叉上核しこうさじょうかくという部位が生体時計の主座として作用していることや人間の細胞1つ1つにも時計遺伝子が存在していてそれを視交叉上核が統合していることがわかりました。ちなみに日本は時計遺伝子研究では世界のトップクラスに位置しています。

ここで、睡眠のメカニズム・不眠症・睡眠時無呼吸症候群・睡眠の健康管理について何回かに分けてお話をさせていただきます。皆様が睡眠と健康管理について

考えていただくきっかけとなれば幸いです。また土曜日の午後に睡眠時無呼吸外来を設けておりますので何かお困りのことがあれば受診をお待ちしております。

—睡眠時無呼吸外来—

- ◎ 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

THE Vol.43
病理診断

『存在を喜ぶ』

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



ハワイ出身の元横綱である曙関が大関になったとき、インタビュアーが彼のお母さんに「大関になってどんなにかお喜びでしょう」と尋ねました。お母さんは「彼が十両の時も、前頭の時も、私は喜びました」と答えました。そこで更に、「でも大関になって更に喜んでおられるでしょう」と尋ねると、「いいえ、いつもと同じように喜んでいます」と答えました。お母さんはインタビュアーが納得していないようなので、「私は息子の番付に関係なく、あの子が私の子供であることが嬉しいのです」と言いました。お母さんは、子供の成功や昇進に関係なく、その子の存在を喜んでいたのでした。

織本病院の遷延性意識障害病棟に入院している45才のKさんは10年前に脳出血を起こし、それ以来、意識障害の状態です。Kさんのお母さんは10年間、ほとんど毎日Kさんに会いに病院へ来て、Kさんに話かけています。Kさんはその語りかけに目を動かしますが、手足を動かすことも話すこともできません。それでもお母さんは我が子に会うことを楽しみにして病院に来ています。最近、Kさんはボランティアの方々が歌う賛美歌を聴いて目から涙を流すようになりました。私は、Kさんのお母さんが息子に会いにくる姿を見て、人の状態に関係なく、その人の存在を喜ぶことの素晴らしさを教えられました。

「女が自分の乳飲み子を忘れるだろうか。我が子をあわれまないだろうか。たとえ、女たちが忘れても、この私はあなたを忘れない。」と聖書は言っています。曙関やKさんのように、私たちが神様がいつも覚えていてくれて、私たちの存在そのものを喜んでいてくれるのです。なんと素晴らしいことでしょうか。

いつまでも健康で若々しくいるために...

【お問合せ・ご予約】

健診ダイヤル：042-493-2361



人間ドック

MEDICAL CHECK

- 120分コース ￥21,000
今までの半日ドックが約2時間で終了します。
お忙しい方にお勧めです。
- 1日コース ￥36,750
基本的な全身の検査項目を含み、1日で終了します。
- 1泊2日コース ￥68,250
全身の、より詳しい検査をご希望の方にお勧めです。
- オプション検査各種



メタボリックチェック

METABOLIC CHECK

- X-SCANチェック ￥1,260
体成分分析器測定
- メタボ徹底チェック ￥6,300
X-SCAN 血液検査 PWV検査 CT画像検査 結果票

人間ドック、サプリメント・ビタミンドックを
受診される方々に送迎サービスを行っています。
送迎エリアについてはお問い合わせください。



サプリメントドック

SUPPLEMENT DOCK

- サプリメントドック ￥39,900
ビタミンの濃度、活性酸素やホルモンのレベルなど70種類
にも及ぶ検査項目で、栄養状態や体内環境をチェックします。
- サプリメントドック出張コース（1名様より） ￥39,900
スタッフがあなたのご自宅や会社まで出向いて検査を行います。
短時間で済みますので、お昼休みなどの時間で終了します。
出張エリアについてはお問い合わせください。



ビタミンドック

VITAMIN DOCK

- ビタミンドック ￥19,950
美容やアンチエイジングに大切な栄養バランス、ビタミン
レベルを診断します。
- ビタミンドック出張コース（1名様より） ￥19,950
スタッフがあなたのご自宅や会社まで出向いて検査を行います。
短時間で済みますので、お昼休みなどの時間で終了します。
出張エリアについてはお問い合わせください。

※ サプリメントドック・ビタミンドックは、皆様にとって本当に必要なサプリメントは何かを調べるものです。
不必要なサプリメントを使うことで、体をよくしたいのにかえって害になることが報告されているのです。

第95回 腎疾患ゼミナール

腎不全を克服しよう!! ②

『腎不全を進行させる原因とは...』

講師：腎臓内科 高木由利

栄養科からのワンポイントアドバイス

『片栗粉を使って“大根餅”を作ろう!!』

管理栄養士：建路 七織

日時：2009年2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