

GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

## 4月号

2009年4月1日 Vol.176

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



胡蝶花（シヤガ）

## あなたの人生を守る食事（1）

## ～ 腎疾患ゼミナールから～

理事長 高木 由利



私の通勤路で気の早い桜が、寒空の中で咲き始めたのが、3月21日。注意してみると冷たい風が吹いていても陽の光は確実に春の陽になっているのです。自然は私達よりずっと規則正しく生きているのだと思いました。

\* \* \*

今年、私に与えられた腎疾患ゼミナールのテーマは“腎不全を克服しよう”です。それは腎不全になってしまったことを嘆いたり、隠したり、投げやりな人生を送るのではなく、しっかりと病気を受けとめ、どういう生き方をするかを考えてほしいという願いが私の中にあるからです。

3月は、『あなたの人生を守る食事』というタイトルでレクチャーしました。私達が生きていくために最も必要なものは食事です。そして口に入るその1つ1つの食品の中にある栄養素が私達の日々の生活を守り、私達の体の腎臓や心臓や筋肉などの各臓器の働きを作り出すのです。従って、人間は楽しく、賢く食事をして、いつも自分の体を最高の状態にしていく責任があるのではないのでしょうか。ところがどうでしょう。テレビをつければグルメ番組、そして出てくるタレン

トは目を背けたいような醜い顔と体、また新聞には毎日のように“〇〇の病気にはキノコのエキス”だの“CoQ10で美しく”などと、私達の精神をおかしくする情報が氾濫しています。

私は腎不全の食事療法を考え始めてから、食に関しての興味が今まで以上に出てきました。そして帰りが遅くなってもお料理するのが楽しくなったのです。自己満足かもしれませんが、ついでに味もレベルアップしました。私の楽しみはどうやって1日30品目の食材を使いこなすかなのです。それぞれの食材には個性豊かに異なった栄養成分が含まれています。それを少し専門的に言うと微量栄養素といいます。様々な微量栄養素が体の中に取り込まれ、体内でステキな調和を取り、私達の体を維持してくれるのです。だから1つの食品だけをたくさん食べても何の益にもならないのです。私は食材を1つ1つ手にしながら、この中にどんな微量栄養素が含まれているのだろうと思い巡らせます。そして、その栄養が醸し出すステキな味わいを感じながらお料理をしているとそれは体を維持するだけではないもっと深い喜びを感じるのです。

私達の体を支えるのは口から入る全ての食品によっ

てなされます。ですから自分の体を良くするも悪くするも食物が口から入って飲み込んだ時に決定するので。私は与えられたこの体をいつも最高に維持する管理

者は自分自身なのだと思うと、食事に対し、より一層の感動が生まれてくるようになりました。

さて、皆さんはどうですか？

モズズ..

シリーズ 睡眠の医学 ③

## 睡眠のメカニズム その2

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫

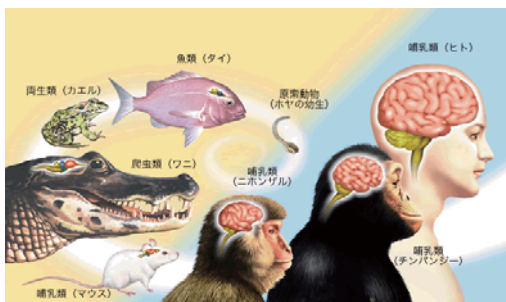


『あの穢れのない眠り、もつれた煩いの細い糸をしっかり撚りなおしてくれる眠り、その日その日の生の寂滅、つらい仕事のあとの湯浴み、傷ついた心の霊葉、自然が供する第二の生命、どんなこの世の酒盛りも、かほどの滋養は供しまいに ...』

ハムレット 第二幕第二場

\* \* \*

私たちの祖先には、進化の過程で身体づくりが複雑になると共にその情報処理のために神経系が発達し、集中化して中枢神経ができあがりました。そしてその先端に脳幹、間脳、中脳などの各種の脳ができ、身体内外の情報を処理して身体の働きを調節できるようになりました。脳の働きが安定していなくては個体のみならず種の存続もままならなくなってきますが、さらに脊椎動物では脳の最先端に大脳という性能の高い脳が完成して生存戦略に有利な立場を創っていきました。性能がとても高い大脳は莫大なエネルギーを消費して活



性酸素のような廃棄物を大量に出すため、長時間の連

続運転に耐えられず嚴重な管理が必要となりました。疲労しやすいたが、とても高性能な大脳の安定した状態を維持するために定期的に休息（鎮静化）させ、そしてリフレッシュした大脳を上手に覚醒（活性化）させる管理技術が開発され、これがすなわち睡眠となって発達してきたのです。つまり必要にせまられて「大

脳が睡眠を創った」といえるでしょう。

私たちの睡眠は急速眼球運動 (Rapid Eye Movement) を伴うレム睡眠と伴わないノンレム睡眠という2種類の睡眠から構成されています。脳波や筋電図（筋肉の緊張弛緩を記録）からもはっきりと区別ができます。レム睡眠中は夢を見ていることが多く、記憶の消去、固定、学習を行っています。ノンレム睡眠では脳を休息させています。みなさんはよく人に寝相が悪いと言われると、夢の中で走っていた、逃げていた、あるいは喧嘩をしていたなど何か行動していたと答えることがあると思いますが、それは誤った理解です。実は哺乳類以上の動物ではレム睡眠中は脳からのシナプス（神経回路の接続部）が遮断されて顔や手足の先端の筋肉を除いて、大きな筋肉は決して動かないようになっていることが研究で明らかにされています。もし私たちの身体が夢でみていた通りに動いてしまったら非常に危険です。夢の中で飛び降りたり、ぶつかったりしても怪我をしないですむのは脳の巧妙な仕組みのおかげです。そして私たちが寝ている間はこの2種類の睡眠が90分間を1セットで繰り返されていくのです。ネコの写真のように脳を休めるノンレム睡眠中は外の刺激からの反応も鈍いため筋肉は緊張してしっかりと身体を支えています。逆に脳を休息から活性化させ目覚めさせるレム睡眠中は夢見中で記憶体験を整理しているの



行されないよう筋肉は弛緩してぐったりしています。このレム睡眠の役割は記憶の定着と、人間も動物であるには違いないため、1日の体験上の危険回避のための反射を定着させることと言われていますが、レム睡眠の最も重要な役割は意識水準や体温を下げてしまうノンレム睡眠と覚醒の橋渡しです。つまり、ノンレム睡眠は脳を休息させるための眠りで、レム睡眠は脳を覚醒させるための眠りなのです。私たちの眠りはこのようにして脳を休めてもやがて自然に覚醒できる仕組み

みが備わっていることは驚くべきことなのです。次回は具体的な睡眠周期図からそのメカニズムをお話させていただきます。

### —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

嶋田さんは私の先輩です。私は吉祥寺にある成蹊学園の出身で高校の時はスキー部でした。その時のコーチが嶋田さんなのです。厳しくて男っぽくてすごいスキー選手の嶋田コーチは私達のおこがれでした。でも今は優しいおじさまです。

理事長 高木 由利



## 素敵な女医さんは天使!!

～ 病も気の持ちよう ～

ユニオネックス株式会社 元社長 嶋田 正哉 様

平成17年の秋、胆石の手術をした。理由は、依頼された会社経営を引き受けるにあたり時々差し込む腹の痛みの源を取り除く為。家庭の医学書を読めば、近時胆石は、お腹に4力所の穴を開け比較的簡単に切除出来るとある。その情報で“あの強烈な痛みから解放されるなら”と手術を決断、覚悟を決め病院へ。ところが、検査では普通より壁が厚くなっており開腹になる可能性が僅かあるとの事。それでも1ヶ月以内の入院との事だったので手術を決断。だが、結局開腹手術となってしまった。

手術後は、暫し麻酔で痛みを止め、やさしい看護師（あくまで女性）さんの手厚い保護を受けながら回復を待つのかと思いきや、翌日から直ちに動けるだけ動けとの指示。その激痛ときたら想像を遙かに上回るもの。しかし面白いものである。執刀時の助手の先生が、これまた美しい女医さん。不思議と、その先生が往診し傷口やお腹を触ってくれ、優しい言葉で「大丈夫？」と問い掛けられると、まるで母親に心配される子供のように痛みを忘れ、つい「大丈夫です！」と応え、まるで治ったと錯覚を起こしてしまう。

そんな恵まれた環境での入院生活も病院側で別の心配をしたのか、予定より1週間も早く退院させられてしまった。365日休みのない仕事続きの中、胆石を捨て心への癒しを頂いた入院であった。

その女医さんは、肝・胆・膵科に所属されていた。私には、まだ肝臓と膵臓がある。いつか、どちらかを理由に、高木由利理事長のもとへ心のケアの為、入院したいものである。

# Dr. 紹介

doctor-introduction

副院長・心臓血管外科

## 藤木 達雄

Tatsuo Fujiki

## Message

4月より織本病院に勤務することになりました。織本病院には平成4年より非常勤医師として3月まで約17年勤務してきましたが、今回ご縁があり副院長として診療に当たることとなりました。

平成2年より心臓血管外科医として大学病院や虎の門病院で先天性心疾患や冠動脈疾患、弁膜症の手術、また不整脈疾患の治療、特にペースメーカー植え込みなどに従事してきました。織本病院では心臓の手術を行うことは出来ませんが、今までの経験を生かしてよりよい医療を提供できるように努力をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## Profile

略 歴：昭和 39年 11月 東京都生まれ  
 平成 2年 3月 杏林大学医学部 卒業  
 同 6月 杏林大学胸部外科 入局  
 平成 8年 4月 虎ノ門病院 循環器センター  
 平成 10年 4月 杏林大学心臓血管外科 助手、医局長  
 平成 21年 4月 当院 副院長 就任  
 杏林大学心臓血管外科 非常勤講師

所属学会：日本外科学会（専門医）、日本胸部外科学会、日本心臓血管外科学会、日本不整脈学会（評議員）、日本人工臓器学会、日本循環器学会、日本学会冠疾患 など

趣 味：旅行、キャンプ、スキー、ダイビング



## 第97回 腎疾患ゼミナール

腎不全を克服しよう!! ④

『あなたの人生を守る食事②』

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

『でんぷんノンフライ麺でやきそばを作ろう!』

日 時：2009年4月23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

管理栄養士：建路 七織