

GEKKAN ORIMOTO

## 月刊 織本

5月号

2009年5月1日 Vol.177

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



ブルーデージー（瑠璃雛菊）

## あなたの人生を守る食事（2）

## ～ 生きるは食事 ～



理事長 高木 由利

通勤路のハナミズキがほぼ満開になり、いよいよステキな季節になってきました。ハナミズキを見るとニューヨークに住んでいた頃のおんぼろアパートの部屋の窓から見下ろしていた光景を思い出します。大きな花びらが、私を足元から支えてくれているように感じていたのです。

\* \* \*

私の外来は、どの外来も栄養士が私のフォローをしてくれます。それは病気には常に食事の話がつきまとうからです。私の医学的指導の後に栄養士と食事の話をするのは、私の外来にとっては当然のことと考えています。何故なら、私達の体は口から入る食品によって生かされているからです。腎不全や糖尿病の方々と話していると良く耳にするのは“いいものばかり食べて贅沢している訳ではないのに、どうしてこんなデータになるのかしら...”というセリフです。良いものを食べていても、悪いもの(?)を食べていても、口に入ればその食品の成分は全て小腸、大腸で吸収されていきます。つまり食べた食品の良し悪しではなく、その食品に含まれる成分と食品の量が私達の体を決定してしまうと言っても過言ではありません。ある食品一

品をたくさん食べれば体にいいという考えは、私達ドクターにはとても考えられないことです。

“生きるは食事”この言葉は織腎会の会長さんの名刺に書いてあるものです。織腎会は私の腎不全外来に通院しながら食事療法に励んでいらっしゃる腎不全患者さん達が立ち上げた患者会です。どうやったらおいしい腎不全食を作れるのか、また少しでも楽しく、お互い助け合い生きていこうというのがこの会の主旨です。この方々は腎不全の治療の中心は食事であることを認識し、しっかりと自立して生きている方々だと私は考えています。“生きるは食事”何という崇高な言葉でしょうか。この言葉は、腎不全の方だけでなく



全ての人々が自分の胸に受け止めていくべき言葉だと思います。

皆さんは、ご自分の今日食べた食事があなたの体にとってふさわしい食事かを考えたことがありますか？

私はもっともっと真剣に生きること、そして食事をすることを考えなければいけないとこの言葉から示されました。

ズズズ...

シリーズ 睡眠の医学 ④

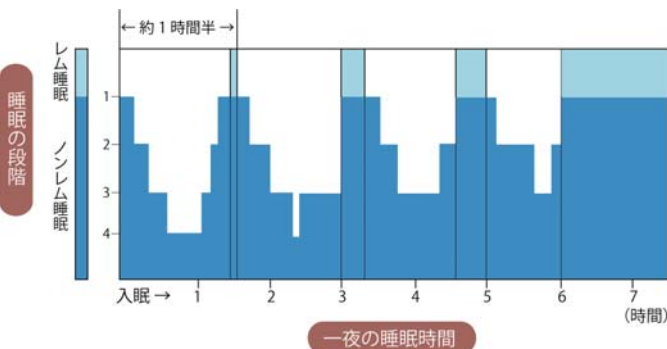
## 睡眠のメカニズム その3

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫



高校時代の親友 T 君が私の睡眠時無呼吸外来にやってきました。大手自動車メーカー勤務の彼は、中間管理職としてここ最近の景気回復への兆しを機敏に捉えて戦略を練ると同時に、部下の進路や健康問題などの相談にのる立場だそうです。しかし、彼自身は相談にのってもらい暇も相手もないとこぼしていました。彼の悩みは、いつも途中で目が覚めると仕事や部下のことで頭が一杯になり朝まで眠れない事でした。就寝して3時間もすると目が覚めてしまい、朝まで寝ようと努力すればするほど眠れなくなり、寝酒をするようになったそうです。すると寝つきは多少改善したものの依然として途中で目が覚め、その後の酒量が増えるに従い、もっと短時間で目が覚めるようになってしまい受診したとのことでした。

そこで私は精神的ストレスが重なって体調をすっかり崩した T 君に睡眠周期とそのメカニズムの説明を次のようにしていきました。



図のように人間の睡眠は睡眠周期にしたがって90分を1つの単位として繰り返していきます。睡眠は眠っている間に眼が動いているレム睡眠と眼が動

いていないノンレム睡眠の2種類があって、レム睡眠は夢を見ることが多く記憶の固定と睡眠から脳を目覚めさせる役割を持っています。ノンレム睡眠は脳を休息させる睡眠で、脳の活動状態を脳波で調べると睡眠の深さで睡眠段階1から4まであり3と4は脳が本当の意味で休息している状態です。眠り始めて3時間前後の間に90分の睡眠深度4まで達する睡眠周期で約2回ほど脳をリセットしています。その後の睡眠は脳を目覚めさせるための睡眠で夢を見ながら記憶の消去、整理、定着をしていきます。そのため通常は3周期目からはノンレム睡眠も睡眠深度2までしかいきません。90分ずつのサイクルでだんだん眠りが浅くなりやがて4周期目か5周期の終りで目が覚めます。このような睡眠サイクルが正しく進行するとよく眠れたと感じて心身ともにリフレッシュできます。さてここで、重要なのは眠っていると言っても後半の3～4時間は脳を休めるためでなく起こすための睡眠だということです。つまりここからは約3時間で浅めの睡眠深度とレム睡眠で夢見をしながら脳を目覚めさせていくと頭がスッキリとして疲れがとれたと感ずるのです。したがって、目が覚めてしまっても部屋の明かりをつけたりラジオを聞いたりせずベッドで横になって身体を物理的に休息させてうとうとしているだけでも後半の睡眠の目的は60%以上達成されているのです。前半の本当の意味での脳を休めた時間と合わせると途中で目が覚めてしまっても適度の暗さの中で横になっているだけで実に睡眠の目的の80%近くが達成できるのです。

この説明の後、彼はいつしか途中で目が覚めても身

体を横にして持病の腰痛を癒すつもりで横になっていたら完全に眠れなくても途中で睡眠を中断するよりもずっと楽なことに気がついてくれて睡眠の質が改善してきたと感謝のメールをくれました。そして私の勧めで睡眠の質をきちんと調べてみるとなんと睡眠時無呼吸もあり治療の結果、途中で目が覚めることもなくなって精力的に仕事をこなしています。

今回は許可を得て私の友人の実例をふまえて実際の睡眠覚醒リズムを睡眠周期図を観ながらご説明させていただきました。また眠ることは仕事ではなく疲れたから眠るという本来の側面を忘れてしまいがちな

は、ほとんどの人が労働をしなければ生きていけない太古の昔と異なり豊かな現代文明の負の遺産かもしれません。次回から睡眠障害のお話を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

THE

Vol. 44

病理診断

## 『体を生かすために 死ぬ細胞たち』

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



私たちの体は60兆の細胞で造られています。そのうち毎日300億の細胞が死んでいます。古い細胞が死ぬと新しい細胞が生まれてきます。その結果、皮膚の細胞は28日ですべて新しくなります。赤血球は3ヶ月で入れ替わります。人間の体を健全な生命体として維持するために、細胞が自動的に死ぬように遺伝子にプログラムされているのです。細胞が自分から死んでいく現象を“細胞の自然死(アポトーシス)”といいます。細胞は、生命を守るために自然死に向かって生きているのです。死があることで、命が維持されているのは不思議なことです。

3500年前にユダヤ人をエジプトの奴隷から解放したモーセは神様にこのように祈りました。「私たちの寿命は70年。健やかであっても80年。しかも、その誇りとするところは労苦と災いです。それは早く過ぎ去るのです。それゆえ、私たちに自分の日を正しく数えることを教えてください。そうして私たちに知恵の心を得させてください。」

“自分の日を正しく数える”とはどういうことでしょうか。1つの意味は、死ぬまでの日数を正確に数えることです。日本人男性の平均寿命は79才ですから、私はあと23年の日数です。もう1つの意味は、その残された日数を人生の目的のために正しく使うということです。モーセはそのために知恵を与えて下さいと祈ったのです。彼は、人間には時間を浪費してしまう弱さがあるので、神様の助けが必要だと知っていたからです。

私にも、与えられている時を無意味なことに使ってしまう弱さがあります。細胞が健全な体を維持するために自然死に向かって生きているように、私自身も神様に与えられた人生の目的にかなった生き方ができるために、今日一日をどのように使えばいいのか「神様、知恵を与えてください。」と祈っていきたいと思います。

【外来診療体制表】

|       | 月        |    | 火   |    | 水  |    | 木  |    | 金  |    | 土   |     |
|-------|----------|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
|       | AM       | PM | AM  | PM | AM | PM | AM | PM | AM | PM | AM  | PM  |
| 初診総合  | ○        |    | ○   |    | ○  |    | ○  |    | ○  |    | ○   |     |
| 内科    | ○        | ○  | ○   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○   | ○   |
| 外科    | ○        | ○  | ○   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○   | ○   |
| 整形外科  |          |    |     |    | ○  | ○  |    |    |    |    |     |     |
| 脳神経外科 |          |    | ○   |    |    | ○  |    |    | ○  |    | ○※2 | ○※3 |
| 肛門科   |          |    | ○※1 |    |    |    |    |    |    |    | ○※4 |     |
| 循環器科  |          |    |     |    |    |    |    | ○  |    | ○  |     |     |
| 泌尿器科  |          |    |     | ○  |    |    |    |    |    |    |     |     |
| 皮膚科   |          | ○  |     |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
| 専門外来  | 腎不全外来    |    |     |    |    | ○  |    |    |    |    | ○   |     |
|       | 乳腺外来     |    |     |    |    |    | ○  |    |    |    |     |     |
|       | 消化器外来    |    | ○   |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
|       | 睡眠時無呼吸外来 |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     | ○   |
|       | カウンセリング  |    |     |    | ○  |    |    |    |    |    |     |     |

○ 完全予約制  
○ 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）

午前受付 8:30～11:30（診療開始 9:00）  
午後受付 13:30～16:30（診療開始 14:00）

※1 第2火曜日はお電話でお問合せください。  
※2 第2土曜日は休診  
※3 15:00まで・第2土曜日は休診  
※4 第4土曜日のみ診療

第98回 腎疾患ゼミナール

腎不全を克服しよう!! ⑤

『あなたの人生を守る食事③』 講師：腎臓内科 高木由利

リハビリテーションセンターからのワンポイントアドバイス

『運動と血圧』 理学療法士：布山 哲生

日時：2009年5月21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

—2009年腎疾患ゼミナール後期日程（6月～12月）—

- ◎ 第99回 6月25日（木） 栄養科（レシピ・試食付き）
- ◎ 第100回 7月30日（木） 看護部
- ◎ 第101回 8月20日（木） 栄養科（レシピ・試食付き）
- ◎ 第102回 9月24日（木） 薬局
- ◎ 第103回 10月29日（木） 栄養科（レシピ・試食付き）
- ◎ 第104回 11月26日（木） リハビリテーションセンター
- ◎ 第105回 12月3日（木） クリスマス特別企画『レストランテ・ユリ』

※ 日程が変更になる場合がございます。  
変更につきましては、ポスター・月刊織本・ホームページ等でお知らせ致します。