

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

6月号

2009年6月1日 Vol.178

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



八重のオダマキ

食の伝道者

理事長 高木 由利



母の日が終わる頃には芍薬がお花屋さん並ぶと言われ、私はお気に入りのお花さんを暇さえあればのぞいていました。しかし今年は少し遅れぎみでした。月末近くになり、やっと念願の芍薬を手に入れました。今年は昨年と比べ香りが弱いのが気になりましたが、“中野1号”という芍薬が私の好みの香りを放つことを知り、何だかとても嬉しくなりました。私のベッドの脇には美しい香りが漂っています。

* * *

Mさんが初めて私の腎不全外来を訪れたのは2007年の春。人の良さそうな、そしてちょっと気の弱そうなMさんはとても緊張していたようでした。全身の浮腫が著しいため、私はMさんにすぐに入院するように話しました。外来ではとても対応できない状態だったからです。全身浮腫に加えレントゲンでは胸水もみられ、利尿剤の投与と共に糖尿病の内服薬など多くの薬を処方し、さらに糖尿病性腎症の食事療法を開始しました。1日のたんぱく質30g、1日の塩分5g、1日のエネルギー1600kcalでのスタートでした。Mさんの病気の本態は、糖尿病、慢性腎不全、ネフローゼ症候群でこれらの病気は全て治療が難しいのです。

Mさんは入退院を繰り返しました。未だ45才の彼

に入院を強いるのは辛いことでした。糖尿病性網膜症で視力が落ち歩くのも不安な時期もありましたが、Mさんは決して諦めず自分のすべき食事を出来る限り行い、私達について来てくれました。

初診から丁度1年経った頃からクレアチニンが徐々に上昇しネフローゼ特有の急速な悪化がみられました。Mさんはそれまで使っていた低たんぱく食品を全てたんぱくのないでんぷん製品に変え、体重も10kg減量し、言葉の端々に自立の兆しが見られたのです。“もう少し自分に厳しくやってみます。”ニコニコ笑いながらMさんはよくこのセリフを使いました。

2009年2月、突然全身浮腫により6.5kgも体重が増え前が見えない程目が腫れて、手探りをするように私の外来に現れました。そしてそのまま入院となりました。利尿剤の急速点滴などありったけの医療をしましたが状態は一向に改善されませんでした。私はある晩、彼のベッドサイドに行きこう言いました。“透析に入りましょう。それ以外に方法はないと判断したの。この気持ち分かってくれる？”保存期腎不全の方が透析に入りなさいと言われるのは、まるで最後通告の様に辛い事であることを私は知っていました。でも

Mさんは“僕もそれが良いと思っていました”と。彼が何故そんなに冷静に自分を見つめられたのか私は本当のことは分かりません。でも“でんぷん製品が自分の体には合っているのです。血糖値も安定するしエネルギーが摂りやすいから体が楽なんです。”と発言した頃から彼は確実に頼もしい人になってきたのです。

Mさんは今、週3回の人工透析をしています。腎不全の中で最も難しい病態を抱えながら、腎不全の食事療法の基本であるでんぷん製品の活用の真価を体験

したMさんを慕って多くの腎不全者が彼に悩みを訴えます。Mさんにしかできない患者同士の医療の交流があるのです。

私は彼にあだ名を付けました。それは“食の伝道者”です。できれば避けて通りたい食事療法。でもやらなければならぬ食事療法。それを力強く述べ伝えるMさんは、まさに“食の伝道者”です。Mさんの後に続く人々が次々と現れることを私は期待します。



シリーズ 睡眠の医学 ⑤

睡眠障害 ～不眠症～

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫



『もう眠りはない、マクベスは眠りを殺した。何の罪もない眠りを。』 マクベス 第2幕第2場

* * *

睡眠障害は下の図のように大きく分けて、不眠症、過眠症、睡眠呼吸障害の3つに分類されています。

睡眠障害		
不眠症	過眠症	睡眠呼吸障害
眠れない 途中で目が覚める etc	ナルコレプシー (突然眠ってしまう 発作を起こし、 起きていられない)	いびき 睡眠時無呼吸 etc

一般的に皆さんに関係が深いのは不眠症と睡眠呼吸障害ですのでこの2つに的を絞ってお話しさせていただきます。

不眠症とは『睡眠時間の長短に関わらず翌朝起きた時に睡眠に対する不足感を強く感じ、そのため本人が身体的、また精神的に社会生活上の支障があると判断している状態』と言えるでしょう。つまり病名と言うよりも患者さんの訴えという側面が強く、不眠症だと自分自身で決めつける前に生活習慣をもう1度確認してみる事が大切です。ある70代の女性は「よく眠れないのです。寝つきが悪い上に、明け方の3時

位から全く眠れなくて困っています。」と外来にいらっしやいました。私は「それはいけませんね。いつも昼間は何をしていて、何時頃お休みになりますか？」と尋ねました。すると、不眠で体調を崩さないよう日中はじっとしてなるべく昼寝をしているとのことでした。さらに独居で話し相手もいないうえに不眠が気になり、午後7時位には布団に入るよう努力されました。単純計算しても睡眠の質はともかく1日で7時間前後は睡眠をとっていることになります。この患者さんの場合、“疲れたから眠る”、“眠くなったので眠る”という本来の睡眠の目的が完全に忘れられています。このような長時間の臥床や昼寝、カフェインの過剰摂取、コンビニなど深夜の過剰な光刺激、就寝直前までの精神作業、寝る前の暴飲暴食などの不適切な睡眠衛生が不眠症の最も多い原因と言われています。

また、不眠症はストレスを契機に発症することも多いのです。ストレスはコル



チゾールとノルアドレナリンというホルモンの分泌を引き起こします。これらは脳の広範に作用して食欲・性欲などの本能行動を抑制して、不安・血圧上昇・血糖上昇・覚醒・消化管抑制などのストレスに対する反応を引き起こします。通常はストレスが解消されればこれらに抑制がかかりホルモンの高値は持続しません。しかし不眠は脳の視床下部一下垂体系を刺激してこれらのホルモンを分泌させ、さらに不眠を引き起こして悪循環を形成させます。不眠治療にストレスを軽減させる抗不安薬が重要な役割を果たすのはこのためです。その他に、不眠はうつ病の発症にも深く関係していることが米国の調査により報告されています。

以上のような要因が見当たらないものを原発性不眠（これといった原因のない不眠）と呼んでいます。典型的な例は、『寝床に入って寝ようとしても目が冴えて眠れない、出張や旅行などで環境が変わるとかえって眠れたりする』や『慢性的な睡眠不足にも関わらず昼寝を試みても眠れなく、会議中やテレビを見ている時など眠ろうと意識しない時に居眠りをしてしまう』

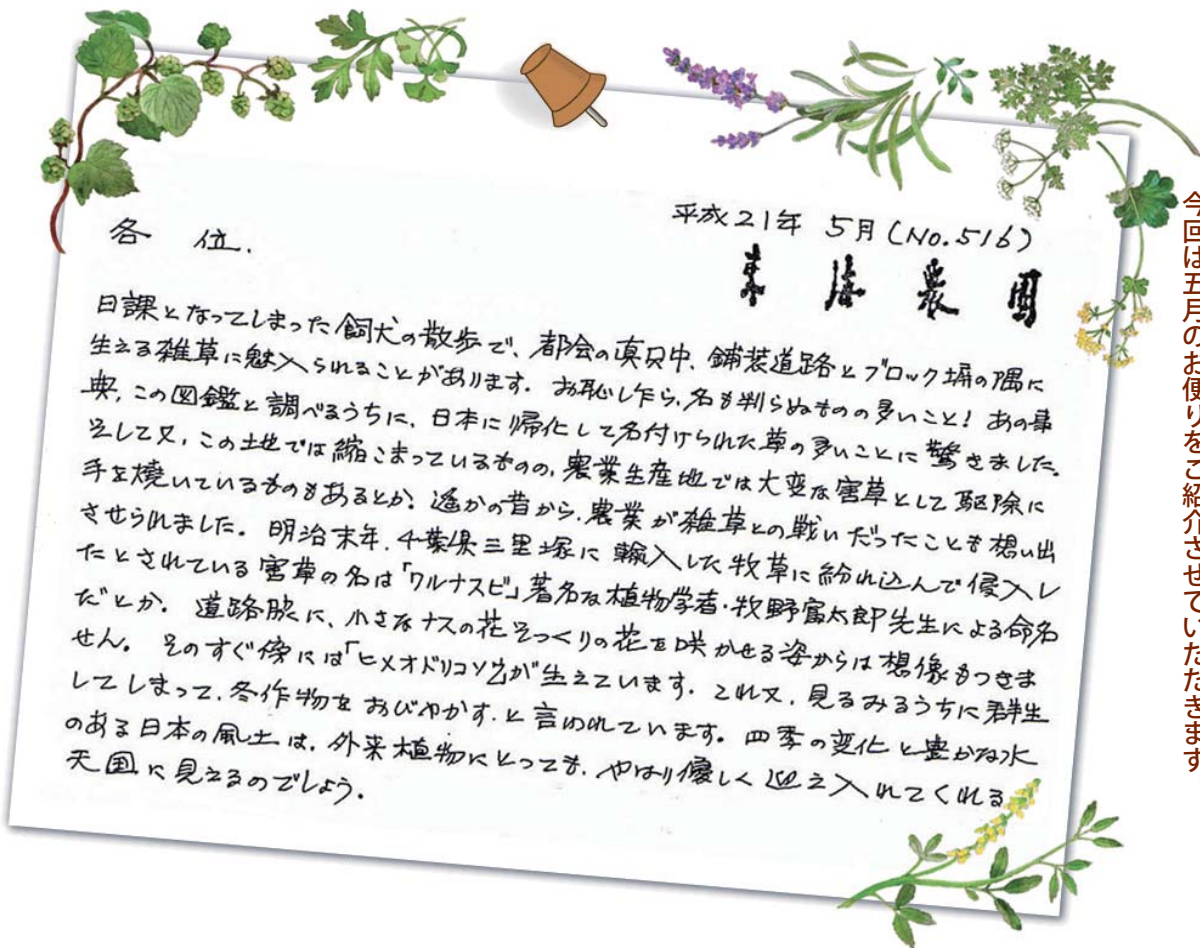
などです。不眠のため集中力低下など日常生活にも影響が出る人が多いようです。

現代のストレスの多い社会生活はまさに不眠発症の温床と言えるでしょう。ストレスに負けずに、いやストレスを気にせずにある程度受け流すぐらいの気持ちで日々生活するのが不眠の予防に繋がるのではないのでしょうか？

次回は睡眠時無呼吸症候群『隠されていた睡眠の危険』についてお話し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



各位、

平成21年 5月 (No.516)

東洋農園

日課となつてしまった飼犬の散歩で、都会の真只中、舗装道路とブロック塀の隅に生える雑草に魅入られることがあります。お恥し乍ら、名を判らぬものが多いこと！あの草を引くと、この園鑑と調べうちに、日本に帰化して名付けられた草の多いことに驚きました。手を焼いているものもあるが、遙かの昔から、農業生産地では大変な害草として駆除にさせられました。明治末年、千葉県三里塚に輸入した牧草に紛れ込んで侵入したとされている害草の名は「ワルナスビ」著名な植物学者、牧野富太郎先生による命名だとか。道路脇に、小さなナスの花を咲く花を咲かせる姿からは想像もつきません。そのすぐ傍には「ヒメオドリコソウ」が生えています。これ又、見るみるうちに群生してしまつて、冬作物をおびやかす、と言われています。四季の変化と豊かぬ水天園に見るのでしよう。

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。今回は五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がありません。
- 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。



【お申込み・お問合せ】
健診ダイヤル 042-493-2361

※【基本検査】

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、総合面談

ショートコース

¥24,150（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

¥39,900（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

¥68,250（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99回 腎疾患ゼミナール

腎不全を克服しよう!! ⑥

『あなたの人生を守る食事④』 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冷やし中華を作ろう!!』 管理栄養士：伊藤 夢見

日時：2009年6月25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