

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

5月号

2010年5月1日 Vol.189

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



春蘭（シュンラン）

健常者は誰？

理事長・院長 高木由利



通勤途中にハナミズキの並木道があります。まだ若い木ですが、4月末の寒空の中でゆっくりとつぼみが開き始めました。今朝は、赤い花も白い花も天に向かって両手を広げるように花びらが育っていました。

* * *

人間ドックの受診者が年々増え続け、また一般外来でも若い患者さんが紹介されてきます。基本的にはお元気な方ばかりですが、お話を聞いている内に共通点があることに気付きました。“自分はどこも悪くないのに…”ということです。問診（診察前に色々お話を聞くこと）で、子供時代のことやご家族のことを色々聞かせて頂くと意外な事実に驚かされるのです。小学校の頃から尿検査でタンパクが出ているので要注意を受けていたが入社してから注意されないで忘れていたとか、会社の検診で血圧が高いと言われたが、何ともないので放置していたなどです。又、親や祖父母に糖尿病の人がいる…、腎臓の悪い人がいる…、更に会社でメタボの呼び出しを受けていやになっちゃった…などなど。そして、その方々のほとんどは標準体重をかなり上回った肥満体型なのです。私にとってはまさに病気の巣窟に思えるのです。“自分は健康でどこも悪くない”それがまるで、その方達の合い言葉のよう

です。

私の腎不全外来には病態の程度は様々ですが、腎不全の方がたくさん通院していらっしゃいます。その方々は自分は腎臓が悪いと認識しているので、程度の差こそあれ食事療法をがんばっています。

腎不全外来の食事療法の指導にはいくつかのパターンがあります。

- 1) 1日の塩分は5g、1日のタンパクは標準体重1kgあたり0.3～0.5g、1日のエネルギーは標準体重1kgあたり30～35kcal、これが最もスタンダードなデザインです。
- 2) 糖尿病や肥満の方は塩分とタンパクは（1）と同じで、エネルギーだけが少なくなり、標準体重1kgあたり28kcalになります。
- 3) タンパク制限はなく、塩分のみ1日5～6g。
- 4) ひたすら減量し、目標体重に到達したら食事療法のデザインを決める。

※ 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
 以上のような、しっかり食事療法をしている方々の腎臓以外の臓器の働きは、合併症がない限りかなり良いのです。なぜか理由をいろいろ考えたところ、やはり日々の食事内容が一般の人達よりかなり良いことで

はないかと思ったのです。良いという意味は、高い肉や野菜を使ういわゆるグルメではなく、タンパクの量、塩分の量、そして1日の摂取エネルギー量がちゃんと計算され、体の各臓器、もっと細かくいうと各細胞達に負担のかからない食事になっているのではないのでしょうか。

平成20年の厚労省の調査では日本人の平均タンパク摂取量は1日68.1g、塩分は10.5g、エネルギーは

1867kcalと報告されています。20才の青年ならいざ知らず、私のようにもうすぐ60才の人間がこれだけ食べていたら体の細胞はその過剰摂取を処理しきれなくなり病気が発症するのは当たり前ではないですか。

“健常者”という言葉に私は最近、不信感を抱くようになってきました。皆様はご自分を健常者だと思えますか？

テニスとバイクとマニュアル車 ①

消化器内科 岡田仁史



テニス（庭球）というスポーツを知ったのは、小学校3年の時だったと思う。当時、私が育った田舎では同じ敷地内に小学校と中学校が併設されており、その校舎の間、生徒たちの通路に1面のテニスコートがあった。小学3年生になった私は、午後の授業が長くなり（迷惑な話だが）、中学生のクラブ活動を見る機会に恵まれた。帰り道の通路にあるテニス部の練習風景に出会い、何故か解からないが“絶対、これをやる！”との思いが湧き出した。もちろん隣の中学校に引っ越した途端、（私は小学校と中学校は卒業していないと思っている。それ位、学校は嫌だったし勉強はしなかった。）軟式庭球部に入部した。田舎のことであり、庭球なる競技を教えるコーチはなく、先輩たちの真似だけが頼りであった。今ではありえないウサギ跳びという訓練や、練習中は水を飲んではいけないという時代である。

生来怠け者であった私が突然目覚めた。“自分にはテニスしかない！”中学時代の思い出はテニスしかない。基礎トレーニングやスポーツ理論など全く存在しない部活動。今考えれば、極めて危険なことをしていたと思う。真夏の焼きつくようなコートで（裸足で歩いたら足の裏に水ぶくれが！）水は飲まずに庭球（低級？）。汗は乾き、塩が吹く、練習終了後、水道の蛇口に啜えつく。一気飲み、途端に汗が噴出す、その快感……。何故あの時熱中症で倒れなかったのか？解

からない。今思い返しても、快感であったような気がする。そんな愛おしい庭球とも高校生になりお別れ。当然庭球部に入ったものの、あまりにもいい加減な練習に嫌気が差し退部。

紆余曲折の末、医学部に入学し部活動はテニス部（硬式）。当時のラケットは木のラケット、重く硬い。軟式テニス（庭球）の打ち方と、硬式テニス（テニス）の打ち方は全く異質だった。当然馴染めず2年でマージャン部（墮落！）に降格。

そのまま時が経ち、医者になり7年目37歳の時、テニスコートを所有する病院に勤務する機会があり、復活!!!!!!!!!! しかし、最初は5分走ったら（テニスは走ります）死ぬかと……。いわゆる心臓が口から飛び出る！？ だめだ、コリャ！

それからが戦い、なかなか上手にならない私に性格の悪い先輩が（ごめん！）“お前は、テニスに金を掛けないから上手にならない！”と言われる始末。

その病院を去るとともにテニスコートの確保は出来なくなり、テニスをするためには先輩の言うお金を掛ける必要に迫られた。テニススクール通いの始まりである。現在は出来る限り土日1時間半のスクールをこなしている。

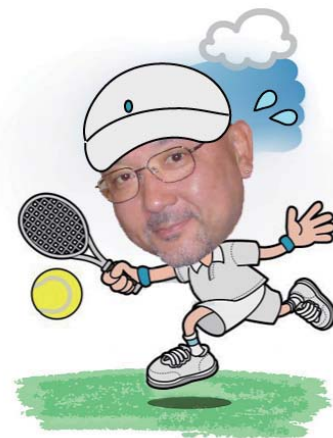
そして昨年、午前3時間、午後3時間、1日6時間のスクールを体験。それまでは、ゴールデンウィークに5時間ずつ2日間を2回経験していたが、2回とも

2日目午後は関節痛でリタイアと雨に救われ中止という結果。1日であっても午前午後で6時間、膝が持つか？

入念なテーピングで望んだ結果、やり遂げた！！しかし、昼食休憩の1時間を挟んだ後の2時間ほどは地獄だった。身体は休憩を要求し、精神力は“やり遂げなければ！”。しかも、最後の1時間は試合だった。戦わなければいけないわけである。私たちの試合はダブルスが基本（シングルの体力はない...）。相方と相手がいるわけで、“俺、やめた！”は通用しない。西日に向かったり、背に受けたり攻防が続く。既に動かない足だが、相方に私の領域まで走らせるわけには行かない。でも追いつかない。お互い顔を見合わせ、なんとなく微笑んでしまう。2人とも、いや相手の2

人も、既に力尽きていた。みんな、なんとなく顔が緩んでしまう。みんなでやり遂げた。最後にコーチが言った。“毎年1人は痙攣で脱落します。今年は全員最後までがんばりました！”皆、拍手！！！！！！

帰り際、殆ど面識のなかった仲間達が、“お疲れ様”と笑顔で挨拶できる、そんな貴重な体験が出来た。



THE Vol.49

病理診断

『慰めることの意味』

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



現代人の大きな問題の1つは、喪失感です。喪失感とは、死別、失業や退職、地位や立場の失墜など大事なものを失ったときの心の痛みです。一般的に受けるはずのものを受けていないとき、それも喪失感になります。喪失感を抱いていると心に影響を与えます。

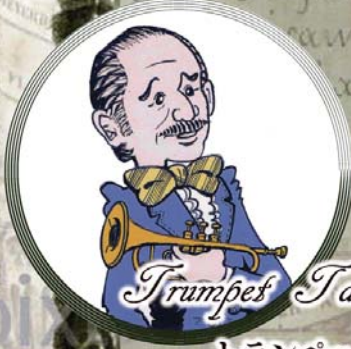
愛する人を失ったときの喪失感はどうに苦しいものでしょうか。ある婦人が、愛する大学生の息子さんを亡くしました。その婦人を慰めるために、お葬式に大勢の人が来ました。そして、こういうことを言いました。もちろん心からですが、「奥さん、お子さんは天国へ行っています。大丈夫ですよ。」そういう意味の言葉を、何十人から聞いたそうです。彼女はそれは分かっています。しかし、言いました。「でも、私は息子ともっと生きたかった。息子に死んで欲しくなかった。」と心の中で叫んでいたのです。1人の人が来て、「ああ、大変だったんですね」とだけ言って、それ以外何も言わないで横で涙を流していました。彼女は言いました。「私は、天国へ行っているから大丈夫です、という言葉より、あの涙を流して私に寄り添って下さった、あの人を忘れることができません。」

喪失感に苦しんでいる方をどのように慰めたら良いのでしょうか。この婦人から教えられることは、慰めるとは悲しみを紛らわせたり、覆い隠すのではなく、悲しみを共に嘆き悲しむことです。その人に寄り添って、悲しみを共に味わうのです。そこから悲しみや苦しみに立ち向かう力が与えられます。“喜ぶ者といっしょに喜び、悲しむ者といっしょに悲しみなさい”と聖書は言います。人をこのように慰めることは私にとってはとても難しいことですが、祈りながら実践したいと思います。

ピアノとトランペットのコンサート

現在活躍中の3人が奏でる、
ピアノとトランペットのステキな演奏と楽しいおしゃべりを、
ぜひ聴きにいらしてください。

Piano Tomoko Okada
ピアノ 岡田知子



Trumpet Tamio Yoshida
トランペット 吉田太美男



Trumpet Hisanori Maehara
トランペット 前原尚規

イラスト：吉田たみお

日時：2010年5月25日(火)
18:00 開演 17:30 開場
場所：オリモトホール (当院 4F)
入場無料

Program

クラーク トランペット・ボランタリー
バッハ カンタータ『主よ、人の望みの喜びよ』
トランペットのお話～狩りの楽しみ
ニニ・ロツソ 夜空のトランペット
ほか

第110回 腎疾患ゼミナール

『腎不全を理解しよう!! ④』

～ 検査データに変化が出たとき その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

『でんぷん薄力粉を使って“ニヨッキ”を作ろう!!』 管理栄養士：伊藤 夢見

どなたでもご参加頂けます。皆様ぜひお越しください。

日時：2010年5月27日(木)
午後1:00～
会場：オリモトホール(当院4F)
参加費：無料