

藍色の風 第13号 *Bando Heart Chronicle*

平成19年9月1日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

CKDって何だろう？

CKDってご存じでしょうか？わかりにくい略語ですが、CKDと呼ぶ腎臓病のとらえ方が腎臓内科の人達から提唱されています。Chronic Kidney Diseaseの頭文字をとってCKDと呼びます。日本語に訳すと「慢性腎臓病」ということとなります。「なあ～んだ、腎臓病なら知っている」といわれる方が多いかもしれませんが、単に慢性腎臓病と呼ぶのではなく、CKDと呼んで医療関係者以外の人に対してもキャンペーンを開始するだけの意味があります。自分には関係ないと思わず続けてお読みください。

慢性腎臓病は他人事と考えている方が多いと思います。しかし現在、血液透析が必要になる最大原因は糖尿病です。二番目の原因は慢性糸球体腎炎、三番目が高血圧症による腎硬化症です。二番目の原因は減少しているにもかかわらず、第一番目、第三番目の原因疾患はどんどん増えています。糖尿病や高血圧症で当クリニックに通っている方がたくさんおられます。そういった方々はCKDに注意しなければならないのです。

どのような状態をCKDと呼ぶのでしょうか？CKDの定義そのものは少し難しいのですが、平たく言えば「尿タンパクや腎機能低下が3ヶ月以上続く状態」となります。

さて、CKDと銘打って大々的にキャンペーンを開始した理由には次の三つがあります。第一の理由はCKDの状態が血液透析を必要とする慢性腎不全に進む以外に、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患をも発症させることが明らかになったということです。CKDを治療すれば、腎不全、心血管疾患のいずれにも、良い効果が期待でき、非常に効率的です。

第二の理由としては治療法の進歩があります。CKDへの具体的な方策として①厳格な血

圧の管理②腎保護作用のある降圧薬の使用③尿タンパクを減少させるための食事・生活調整などが挙げられます。CKDへの効果的な対策が明らかになったので、治療を推し進めようという訳です。そしてその治療方法は個々人に合わせていろいろ工夫をする必要があります。医師をはじめとした医療スタッフが、治療方法を組み立てていかなければなりません。

腎保護作用のある降圧薬と記載しましたが、降圧薬の中でも、腎臓を保護する効果の強い薬剤と反対に腎臓に負担をかけてしまう薬剤があります。CKDのときに、この腎保護作用の強い降圧薬を使用すると腎臓が守られ、血液透析への導入が遅くなるということがわかってきました。このため、CKDが見られるときには腎保護効果の強い降圧薬を使用し、病気の予後を良くしようとしているのです。

第三の理由として財政的な問題面があります。平成17年末に日本で慢性血液透析を受けている方は25万人を越えています。この医療に要する年間費用が1兆3500億円を越えており、その抑制が急がれるのです。

尿タンパクが陽性だからといって、自覚症状はありません。CKDの初期には、困ったなあと感じる症状はほとんどありません。しかしCKDの病初期から、将来の心血管病や血液透析を避けるために、対処していく必要があります。

診察に際して、以前よりは尿検査の回数が増加しますが、CKD対策としてご理解ください。なお、腎機能を評価するためにはいろいろな方法がありますが、外来でできる簡便な方法として、しばらくは血液検査でのクレアチニン値を利用します。適切な方法が提示されたら、その検査に切り替えていきます。【坂東】

端山診療所、ここにあり

美馬市つるぎ町の端山地区といってもご存知無い方が多いことでしょう。旧貞光町の一地域であり人口は950人で、高齢化率が50%に達しています。この地区の端山診療所で懸命に医療に取り組んでおられる医師がいます。十枝紀巳代先生です。NHK テレビの特集番組で放映されたこともあり、知っておられる方があるかもしれません。

私が急性期病院に勤務していた頃、十枝先生は那賀川診療所で仕事をされており、よく患者さんを紹介していただきました。また医学部在学中の息子さんと一緒に、私の診療を見学に来ていただいたこともあり、それ以来懇意にいただいています。

十枝先生の診療現場を拝見したいと長年思っていましたが、うまく時間を作ることができ、6月のある日、端山診療所をお訪ねしました。

先生は「医療では保健と福祉とをまとめて行うことこそが重要」と考えておられます。その実践の一例として、通常の診療に加え、診療所内で患者さんが料理を作ることによる通所リハビリを行っています。この料理作業療法は月・水・金の週3回行い、毎回10名弱の参加者があるようです。1回で1日分のおかず5～6品を作っており、塩分も5g以下を目指しているとのことでした。

参加されている方は介護保険で要介護に認定されている方々と聞いて驚きました。その方々が自分の分だけではなく、地域で食事の必要な人に月100食ほど作り、診療所が配っていると聞いてさらに驚きました。要介護という他の人から介護を受けるという立場にありますが、その要介護の人達が、他の人達のために食事を作っています。これは生き甲斐の創生にもつながり、非常に良い方法だと思えます。

お訪ねした当日は日曜日であり、患者さんは誰もいませんでしたが、調理室にはいろいろな調理器具が用意されており、おばあちゃん達のにぎやかな話し声や、まな板にあたる包丁の音が聞こえてくるようでした。

さて、最近、ある事情でスウェーデンのこ

とを調べる必要がありました。福祉国家のお手本とされながら、その高い税率で青息吐息になっている国とっていましたが、近年のスウェーデンは財政的にも安定し、均整のとれた福祉国家になっていることを知り、自身の不明を恥じました。そのスウェーデンでは都会から離れた過疎の弱小自治体であっても、公的機関が提供する保健、医療、療養は整備され、基本的な生活環境が保証されています。そのための基盤として次の三つが挙げられますが、いずれも日本には無い事項でした。① IT を整備して地方と都会との情報格差を是正し、連携を蜜にすること② 裕福な自治体から弱小自治体に税金が移転されていく、平衡補助金制度が運用されていること③ 住民が住みたい場所に住めるよう国が保証すべきであるという認識を、スウェーデン国民が共有していること。このため平衡補助金制度に都市住民の反対がない。

このスウェーデンの制度を調べていて十枝先生のことを頭に浮かびました。他の地域に住む人から見ると「端山地域のように、山が急峻で、ライフラインの貧弱な地域に住まず、平地に出てきたらよい。便利なところに住めばよい。」と考えることでしょう。しかし人はそれぞれ、生まれ育った地域への愛着は非常に強く、これまで住んできた場所での生活は保障されるべきと思います。利便性を優先した人口集中ではなく、日本が多様性を維持できるよう工夫した方がよいと考えます。東京への一極集中は仕方がないとの意見もよく耳にします。しかし、多様性を失った民族の将来に、輝かしいものがあるとは思えません。

さて、端山診療所は今年4月につるぎ町から分離独立しましたが、財政的にも決して裕福な状態ではありません。十枝先生も市内に出てきて開業すればもっと収入が上がることでしょう。利益最優先の病院が多い中、端山地区で踏ん張っておられるのは、地域の老年寄りの基本的な権利を守りたいという一点にあると私は考えています。

頑張れ、十枝先生！

【坂東】



【十枝 紀巳代先生】



【端山診療所の調理室】

スカイプをご存じですか？

パソコンの好きな人はすでに知っているようですが、私はつい最近スカイプの存在を知りました。

娘が国外に住むことになり、その安否の確認方法をどうしようかと考えていました。電話では料金が高額になるし、メールでは様子ももう一つ分かりにくいし…と思案していましたが、娘の方から「スカイプでのテレビ電話は？」との提案があり、試してみました。

これはインターネットに接続している家庭のパソコンに、ウェブカメラというデジタルカメラを接続すれば使用できます。通話料無料のテレビ電話になります。スカイプを始めるには3000円前後のウェブカメラと手引き書があれば十分です。いずれも県内のパソコンショップで販売されています。

どのように作動するか、まずクリニックと我が家との間で試してみました。ときに雑音が入ったりしますが、鮮明な画像で相手の様子がわかります。スカイプでは画像を使わずに音声のみの通話も可能ですし、チャットも

できるようです。

スカイプをテレビ会議に利用している会社もありますが、単身赴任のお父さんや県外にいる子供さんの健康確認にも使用できると思います。電話ではもう一つ心配という奥様、お母さんはスカイプを導入されればいかがでしょうか。

【坂東】



【パソコン画面にのせたウェブカメラ】

FM 徳島 ハッピーライフのお知らせ

FM 徳島の番組に、藤田眼科藤田善史先生がナビゲーターを務めるハッピーライフというトーク番組があります。毎週日曜日の朝8時半から放送されています。9月の番組ゲストとして坂東が呼ばれ、心臓関連のおしゃべりをしてきました。お時間のある方はお聞き下さい。

増えています子供の肥満

小・中学生の10人に1人が肥満となり30年前の約3倍まで増加しています。そして小・中・高校生でも高コレステロール血症者は6～7人に1人といわれ、メタボリックシンドロームが子供たちにも襲いかかっています。肥満が及ぼす影響は大人も子供も同じであり、やはり高血圧症や脂肪肝、糖尿病などの発症リスクを増加させ、動脈硬化に進行し心筋梗塞や脳卒中という極めて危険な疾患への過程を進めているというわけです。その他には、関節障害や運動能力の低下もあげられ、それに伴い体育の時間の精神的苦痛や、肥満に起因するいじめなどをうける子供もいます。それでも、太っている子供を見て「健康的」「元気」などと肥満を深刻にとらえられていない大人が多いように思います。「子供だから太っていてもかまわない。」「背が伸びたらやせるだろう。」そんな安易な考えが、疾患の低年齢化や子供のストレスの一因となっていることを知ってください。

子供の肥満の原因は食生活の変化や活動の低下などが大きく関わっています。こんな食習慣は要注意！①ジュースをよく飲む ②菓子類を毎日食べる ③菓子パン、菓子類を食事がわりにする ④肉食を好む ⑤揚

げ物を好む ⑥洋風メニューを好む ⑦ファーストフードを好む ⑧夕食量が一番多い ⑨夜食を食べる ⑩朝食を食べないなど。

「分かっているけど和食は子供が食べないから…」とよく言われますが本当にそうですか？ 作れない、作らない、魚料理はできない…だから食べさせたことがないケースも多いのではないのでしょうか。

皆さん次のような現状をどう思いますか？保育所で朝食を食べてくるよう言われたから“車の中で菓子パンを食べさせている”“スナック菓子やクッキーを食べさせた”という始末。マーケットで、父親と2歳にも満たないくらいの親子がソフトクリームを1つずつ注文しました。子供はあっという間に1つを食べてしまいました。あんな小さな体にソフトクリーム1つ入れても大丈夫ですか？その父親の太っている姿をみて、他人ながら子供の体が心配になりました。（1日の必要エネルギーは2歳児ではおよそ1000kcal、父親ではおよそ2000kcal。ソフトクリーム1個200kcal程度。）

子供の肥満は大人の責任です。お忘れなく！！

カロリー豆知識

Q. カロリーの高いのはどれ？低いのはどれ？

- ① マックシェイクバニラSサイズ1杯 ② マックフライポテトSサイズ1個
③ ミスタードーナツ オールドファッション1個 ④ ミスタードーナツ エンゼルショコラ1個

A. ①208kcal ②230kcal ③286kcal ④199kcal

お菓子を食べさせすぎないようにご注意ください。（カロリー手帳 2006年版：Gakken 参照）

【管理栄養士：東 映里】

教室開催のお知らせ

高血圧教室 平成19年9月8日（土曜日）午前10時30分～12時30分

メタボリック&ダイエット教室

平成19年10月19日（金曜日）午前10時30分～12時30分

場所はいずれも坂東ハートクリニックセミナー室です。お申し込みは受付事務まで。

診察探訪 診察探訪 診察探訪 診察探訪 診察探訪

当院は9月で4周年を迎えました。そこで、今回看護師からは病気についての話はお休ませて、当院の診察方法や建物構造上の工夫について少しご紹介します。

当院では院長が診察する際、まず両手をみてから、診察台に横になってもらい、聴診や触診を行っています。開院以来、院長の診察について次のような質問が患者さんから寄せられています。

Q1、両手を診察するのはどうしてですか？

「手の何を見ているのかな？」と不思議に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？手にはたくさんの情報が詰まっています。爪や指先、皮膚色、日焼けの状態などで患者さんの日常生活を知る手がかりになります。循環器の病気を持ちながら、どの程度の生活・活動ができているのか、手をみるとだいたいのことがわかります。患者さんの病気を考えるに際して、その方の生活状況を把握したいという院長の意図があり、両手をじっくり観察しています。手相を見ているわけではありませんので、念のため。

Q2、どうして仰臥位（あお向け）で診察するのですか？

いろいろな病院を受診された方なら聴診は座ってするのでは？と思われるかもしれませんが、仰臥位（あお向け）では次のようなことを診察しています。

★聴診：心音・呼吸音・頸動脈血管音、腸管蠕動音（腸が動いている音）・腹部血管音の聴取（背中呼吸音を聞くときには、患者さんにベッドの上で座っていただき聴診しています。）

★触診：腹部大動脈瘤、肝腫大の有無、各部位の動脈拍動・下肢浮腫などの確認

上記の診察がスムーズに行えるように、当クリニックでは診察台で横になってもらっています。こうすることで体の広範囲を、短時間に診察することができます。心臓だけでなく、体のいろいろな部位の疾患を見逃したくないと、院長は考えています。ただし、腰痛のひどい方やめまいがあり横になれない方は、ご遠慮なく看護師にお伝えください。坐位で診察致します。

また、診察台から起き上がる際には、診察台の壁側に斜めに走る手すりがありますのでご

利用下さい。この手すりの設置までには、つり革の案もあったそうですが、つり革では構造上ブラブラしたり、使用後のつり革の反動で頭を直撃したり、個人によってつり革の長さが異なるなどの理由から現在の手すりに至ったようです。手すりを斜めに取り付けることにより、個人差にも対応できるようにしました。

診察台は上下に高さ調節のできるものを使用しています。急に診察台が動いてびっくりされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？上下に動かす際には必ず看護師がお声をかけるようにしています。

その他、小さな木製の台の上に立っていただく診察もあります。これは、下肢静脈瘤の範囲や程度を確認するために行っています。

◆その他に工夫していること

〈二つの診察室〉

当院には医師は一人ですが、診察室を二つ使用しています。これは、診察後に着替えや身繕いをゆっくりしていただくためです。昨年、診察室入り口ドアに鍵を取り付け、中から施錠できるようにしました。着替え中、不意に外から開けられないようにするためです。診察終了後、次に診察を受ける患者さんは隣の診察室に入室待機してもらっていますので、医師だけが隣の診察室に移動しています。次の方を気にせず、診察後はゆっくり身繕いをしてから退室してください。

そのほかにもクリニックの建物にはたくさんの工夫があります。当院ホームページに掲載していますので、どうぞご覧ください。

以上、診察室からでした。

【看護師：長尾、竹内、速水、立石、阿部】



「あっ、忘れとった…」

「予約の日を忘れとった…」「血压手帳、もってこようとおもって、机のうえに出しとったのに、忘れた…」

診察時によく聞かれる「あっ、忘れとった」の実例です。「しようとおもとったのに、忘れた…」ということは私もよく経験します。「あっ、忘れとった…」の正体は何か、どうすれば防ぐことができるのかについて説明します。

「あっ、忘れとった…」ということは、これからやろうとしている行動の記憶を、適切な時期に思い出せなかったことを意味します。「試験の時に勉強したところを思い出せなかった。」とか、「あの人の名前が思い出せない。」といった過去の記憶（回想記憶）を思い出せないという問題とは異なります。「あっ、忘れとった…」という時の記憶を「展望記憶」とよびます。

さて、記憶するという行為には「記録」「保持」「想起」という段階があります。物事を覚えて、しっかり記憶に留め、必要なときに思い出すということです。今回問題となる展望記憶の事例では、適切な時期に思い出す、「想起」に問題があることがわかります。

それでは適切な時期に上手に思い出すにはどのようにすればよいのでしょうか？第一番目に大事なことは自分の記憶力の程度がどの程度か、きちんと把握することです。過大評価をしても、過小評価をしてもうまくいきません。自分が覚えておける、また思い出せる能力はこの程度であると、認識することが第一歩です。

二番目に大事な方法は、予定している行動の時刻や場所を指定するという事です。その行動を思いついたとき、直ちにするようにすれば問題は起こりません。「玄関の電球が切れていれば、気づいたときに交換する。」「お醤油が少なくなっていれば、気づいたときに買いに行く。」このようなことができれば「あっ、忘れとった…」はなくなります。しかしこのような行動はその人の性格を変えなければならず、無理なことが多いようです。

しかし、「お醤油を買っておこう。」と予定したとき、「仕事帰りの午後6時に、〇〇スーパーでお醤油を買おう。」と、行動する時刻や場所を決めて覚えておくと「あっ、忘れとった…」の発生率が少ないという実験結果があります。「できるときにしておこう」とか「時間があればしよう」という漠然とした予定を立てるのではなく、何かをしようとする予定を立てるときには、なるべく具体的に、それを行う時間と場所を決めておくと、実際にその時刻や場所に近づいたときに、無意識的に思い出す可能性が高まるとされています。

第三番目の方法として状況を整備することが挙げられます。受診のときに必ず血压手帳を持って行こうと考えたら、早朝すぐに血压手帳を丸めて、普段履いている靴のなかに入れておくと忘れることは100%ないでしょう。靴の中は極端としても、玄関の引き戸近くのフックにつるしておく、玄関の上がり框においておく、など目に付くところに持って行くものを置くような習慣にすると「あっ、忘れとった…」は少なくなります。私は普段と違ったものを病院に持って行く時には、緊急時の邪魔にならぬよう、前日の晩に玄関板間の端っこに置くようにしています。そうすれば必ず翌朝出勤時に目に付きます。

毎日の習慣として行っている行為の中に、いかにうまく、目立つように「展望記憶」を埋め込んでおくかという工夫を、それぞれの生活の中でされたらよいと思います。

「あっ、忘れとった…」について、もっと詳しく知りたい方は『「あっ、忘れてた」はなぜ起こる 梅田 聡著 岩波書店』をご覧ください。【坂東】



お腹の調子はどうですか・・・？

既にご存知の方も多いかと思いますが、健康診断や人間ドック等で『便潜血反応』という検査があります。潜血とは、便に肉眼では判別できないほどの微量な血液が混ざっていることを言います。

何らかの原因で消化管の粘膜がもろくなって出血しやすくなると、便中に血液が混じってしまいます。がんや比較的大きいポリープなどの表面は、健常な粘膜に比べてもろく出血しやすいため、便が腸管内を移動する際に擦れて出血します。このことから、便を調べることで、消化管の病気を発見する重要な手がかりが得られます。

便潜血反応検査には、化学的潜血反応と免疫学的潜血反応があります。一般的によく用いられているのは免疫学的潜血反応です。

■化学的潜血反応

ヒト以外の血液（肉や魚などの料理に含まれる血液）や鉄剤などにも反応するため、食事や投薬の制限が必要となります。

■免疫学的潜血反応

ヒトヘモグロビンに特異的に反応するため、食事制限の必要はありません。しかし、胃や十二指腸などの上部消化管に出血がある場合は、消化液などの影響を受けてヘモグロビンが変性し、陰性化してしまうこともあります。

この検査で陽性と判定された場合、必ずしもがんがあるとは限りません。痔やポリープでも陽性になります。陰性と判定された場合でも、絶対にがんやポリープが無いとは言い切れません。たまたま、病変からの出血が無い日に採便した、あるいは出血量が少なかったなどの可

能性があります。

採便の注意点

*採便後は、できるだけすぐに提出して下さい。すぐに提出できない場合は、冷暗所で保管して下さい。（便中の血液はとても不安定ですので、便をとった後、温度の高いところに置いたり何日も放置したりすると、陽性のものが陰性となってしまふこともあります）

*採便量は多すぎず、少なすぎず適量を採便して下さい。（多すぎても少なすぎても正確な結果が出ない可能性があります）

*便の表面をまんべんなく擦り取ることが重要です。（便への血液の混ざり具合は不均一なので、採取する場所によっては血液が混ざっていない場合もあります）

*トイレ洗浄剤に便をつけないでください。偽陰性になる可能性があります。

*生理期間中または明らかに痔による出血がある方の採便は控えた方がよいとされています。

日本人の食生活が高脂肪食や低繊維食と欧米化してきたため、大腸がんは増加しています。大腸がんの約60%は、直腸とそのすぐ上のS状結腸にできると言われています。

- ①よく下痢や便秘になる
- ②排便しても、残便感がある
- ③便に血が付いたり、混じったりする
- ④原因のわからない貧血がある
- ⑤お腹が張る

上記のような症状がある場合は、医師にご相談ください。

【宮原・田中】

皆さん、こんにちは。受付事務の湯浅です。暑い日が続いておりますが、体の調子にお変わりないですか？

私事ですが、このたび出産のため9月中旬よりお休みをいただくことになりました。最近ではだんだん大きくなる私のおなかをみて、「おめでとう」「からだ冷やされんよ」「暑くて大変やけど、大事にしい

よ！」などなど、たくさんの方々からお声を掛けていただき、本当に嬉しく、心強い励みになりました。お氣遣いいただき、ありがとうございます。無事に元気な子供を出産したいと思います。

また子供が1歳を迎える頃にパワフルママで復帰いたしますので、その時には今まで同様、かわいがってください

ね。これからも暑い日が続くかと思いますが、お体ご自愛下さい。【湯浅 恵】



アッと言う間に9月・・

秋の季節になりましたね。今年はまだまだ暑い日が続き、『ほんまに秋なんで?』と、実感もなかなか湧いてきません。

そこで、一足早くこの記事を読んで秋を実感していただこうと思い、今回は『紅葉』についてお伝えしたいと思います。

「紅葉」とは、秋に起こる落葉樹の葉の色が変わる現象を言います。皆さんがよく耳にする紅葉は実は三つの呼び方に分けることができるそうです。皆さんはご存知でしたか?

- ① 赤色に変わることを「紅葉」
- ② 黄色に変わることを「黄葉(おうよう)」
- ③ 褐色に変わることを「褐葉(かつよう)」

確かに紅葉している山々を見ると、色は一つ色ではないですね。赤があれば黄色もある・・。その色の違いで呼び方も異なっている事を、私も初めて知りました。

紅葉は北の北海道からスタートし徐々に

南下を始めます。

紅葉の時期は北海道が10月、東北が11月、その他の地域は11月～12月上旬、山間部はこれよりやや早いそうですので、ベストな時期を狙って旅行をするのもいいかもしれませんね。

シーズンになればいろんな所でたくさんの紅葉を見ることができます。京都(嵐山・南禅寺)石川県金沢市(兼六園)富山県(黒部峡谷)・・・・。すでに行かれた方もいらっしゃると思いますが、自然のもので毎年違う顔を見せてくれるはずですよ。同じ所にもう一度足を運んで、去年と今年の紅葉の色づき方などを見比べるのもいいのではないのでしょうか?

もう一つ!桜前線という言葉があるように紅葉前線という言葉もあるそうですよ。

引用 フリー百科事典「ウィキペディア」
【受付事務:美馬・湯浅・澤野・谷口】

4周年

今年の9月9日で、坂東ハートクリニックは開院4周年を迎えました。残暑厳しい頃に開院し、スタッフ共々汗だくで対応していたことをつい先日のように思い出します。

開院にあたって、クリニックの理念を次のように決めました。

「得難い人生、限りある人生、その人らしく、生き活きと、楽しく・・」

四半世紀にわたる私の医師としての経験から得られた結論でした。命を扱う部門において、市場原理を優先させてはならないと考えています。多忙な毎日で、ともすればこの理念を忘れがちになりますが、診察室パソコン画面にこの文章を流し、身を引き締めるようにしています。

また、初診時にお渡ししている「ご案内」に記載した四つの約束が守られているだろうか、自問しています。

- ①病気の予防や合併症の発生を防ぐことを大きな目標とします。
- ②カルテをお渡しします。
- ③国民皆保険制度を将来とも維持し医療費を有効利用するため、他院と重なる検査は避けます。
- ④病状が変化したときの私への連絡方法をお知らせします。

御縁で当クリニックに通院されている方々に、また当クリニックのスタッフや私にも、よい時間が流れるよう、努めて参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。【坂東】