

# 藍色の風 第20号 *Bando Heart Chronicle*

平成20年11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>

## 「病気」と「病気の要因」

どうしても解けなかった数学の問題で解決の糸口が見えた時、行き詰まった仕事で名案が浮かんだ時、人はハタと膝をうちます。「本質的な治療が必要」ということをどうしたら皆さんに伝えることができるか、表面を繕うような治療ではなく、根本的な治療が必要であるということを、どのように表現したらわかってもらえるか、よく考えます。

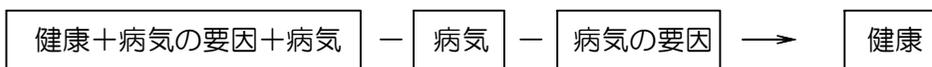
高血圧症の人に降圧剤を投与することが治療ではありません。糖尿病の人に糖尿病薬を処方するのが治療ではありません。それらは治療のごく一部です。なぜ、高血圧や糖尿病になったのか、遺伝的なことが原因か、環境や生活方法が悪さをしているのか、それぞれの方の原因を分析し、それに対処することが必要です。こういった診療をするには、私達の時間も能力もまだまだ不十分で、さらに研鑽が必要とは思っています。

先日、とある研究会で香川県の堀口 裕先生という医師にお会いしました。免疫機能などに関する仕事を精力的に進めている開業医です。その先生の発表で非常に興味深い表現がありました。根源的な治療が必要ということを知りやすく示されています。以下に堀口先生の考えを要約します。

健康な人に癌ができたとき、これまでの医学では癌を取り除くことが治療になると考えてきました。再発予防に抗ガン剤などの種々の療法が追加されています。しかし再発することも多く、最終的に天寿を全うできないこともよく見聞きします。このような関係を図式に表すと下のようになります。



発生した癌を取り除けば健康になるはずなのに、健康になりきりません。それではどう考えればよいのでしょうか？病気になるという事は、健康な身体の上に単に病気が加わるのではなく、病気の要因も一緒に加わると考えます。そしてその病気の要因も一緒に除くようにしなければ健康にはならないと考えるのです。



いかがでしょうか？生活習慣病の治療に際しても、表面にでている症状や検査異常に対処しても「病気の要因」をコントロールしなければ病気がすぐに顔をだすことがわかります。狭心症や心筋梗塞症に対して風船治療やバイパス手術を行います。こういった治療手段は生活の質を良くしたり、命を長らえたりするために重要ですが、それは一時しのぎと考える方が得策です。

自分にとって「病気の要因」は何なのか？それをコントロールするためにどうしなければいけないのか？それを考える事が重要です。もっとも、すべての人でこの「病気の要因」をコントロールできるわけではありません。遺伝的な要因への対応は困難なのですが、その他の要因には対処できるものも多く見られます。

病気の治療において、表面に現れている症状や検査値の推移に踊らされず、根本的に何をコントロールしなければいけないのか、自分にとって「病気の要因」は何か？真の敵を見失わないように、ご注意ください。病状が固定してしまう前に、「病気の要因」への対応を考えられるようお勧めします。【坂東】

訴えられる病状が循環器の病気のように見えても、心臓そのものには異常がないことはよくあります。また生活上の問題から心が疲れ、それが心臓を窓口にして循環器らしい病気を作り上げることもあります。

こういったとき、絡まった毛糸の玉をときほぐすように、心のひだをゆっくりと延ばしていく作業が必要です。当クリニックでそれができれば良いのですが、残念ながら対応ができません。専門的な知識と技術とが必要なのです。

徳島県内には心療内科医として優秀な方々も多いのですが、最近「まゆやまクリニック 江川晶子先生」の存在に気づきました。江川先生は私の1年先輩で、小松島赤十字病院、徳島大学病院など、県内の精神・神経科で20年の臨床経験があり、その後、心臓外科医のご主人の赴任先である香川県に移られ、同県で10年間、心療内科医・精神科医として仕事をされています。ご主人の仕事も一段落し、子供さんも大きくなったことから昨年徳島に帰られ、徳島駅前が開業されました。開業当初、その案内も頂いていたのですが、忙しさに紛れ、そのままになっていました。

今年になり、徳島駅近くにお住まいで、強い不眠を訴える方がいました。どこか心療内科での治療をと考えていた矢先、まゆやまクリニックの存在を思い出しました。「経験豊富な女性の心療内科医がおるけん、行ってみたいへんで？」とお勧めしたところ、承諾されました。

その患者さんがまゆやまクリニック受診後に当クリニックに来られたとき「ゆっくり話を聞いてくれた。薬も合わせてくれ、よく眠れるようになった。長年、眠られなかった私の姉も連れて行ったら良くなった。」といわれ、期待通りの結果でした。江川先生からも精神療法、薬物療法で治療を開始するとのご返事を頂きました。

私も一度見学しておこうと思い、10月中旬にまゆやまクリニックを訪問しました。診療は5時半に終わるのですが、私との約束は午後7時過ぎであり、江川先生は閉めていたクリニックを開けて待っていてくれました。

以前、小松島赤十字病院では一緒に働いてい

たこともあり、昔の江川先生の記憶はありました。しかしそれは25年ほど前のことであり、改めていろいろと伺いました。

心療内科医に私が期待する事の一つは、患者さんと話し合ってくれる時間の長さです。その点は江川先生も基準を設けておられ、再来の場合でも30分の話し合いができるような診察の枠組みにしているといわれました。

治療に関して次のようにお尋ねしてみました。「一般の方が睡眠薬や抗不安薬の服用に対して、よく不安を持たれます。『この種の薬を使用すると、くせになったり、ほげやすくなったりして、最終的に認知症になるのではないか？』とよく尋ねられるのですが？」この質問に対して江川先生は「30年以上も前の薬の中には習慣性ができて、その薬がなければにつきもさっちもいなくなるということはありました。しかし、最近の薬にはそのようなことはなく、薬のよいところを利用して使用されればよいでしょう。」と答えられました。私も同感です。

また不安感が頭の中に渦巻き、生活ができにくくなる人もいます。そのような場合に心療内科特有の精神療法という対処方法があります。なぜ不安が生まれるのかといったところからときほぐしたり、心の整理をしつめていく方法です。カウンセリングなどもその一部に含まれるでしょう。こういった精神療法と薬とを組み合わせながら、不安が病気の主体になっている人にも対応されています。

睡眠障害の原因に、誤った生活習慣が隠れていることもあると言われました。当クリニックから紹介した人で、寝る前に熱めのお風呂に入っている人がいたようです。よい睡眠のためには、就寝後に体温が低下していくような状況にしなければならぬと説明し、入浴時間を早めるだけで睡眠がかなり改善されたとのことでした。「眠れないと訴える人の中にも、このような誤った生活習慣が隠れており、それを指摘するのも私の仕事です。」とのことでした。

一般診療科に通院している人にとって、こんな人こそ早く心療内科をと勧めの病気は？とお尋ねしたところ、「うつ」の人こそ早く受

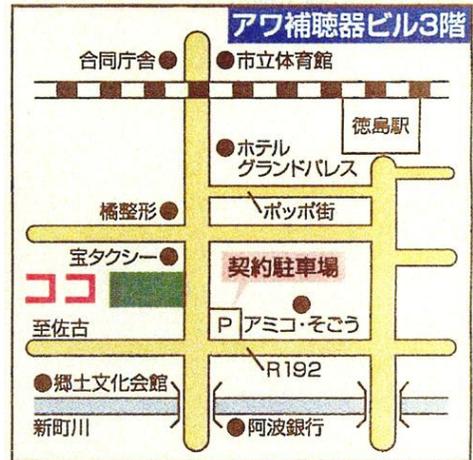
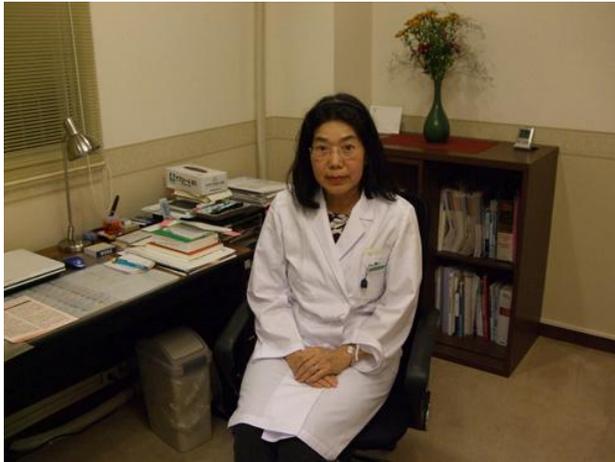
診をと言われました。早く受診し早く治療すれば、早く良くなることはよく経験する由です。

まゆやまクリニックの診療時間は別表の通りで、少し他の医院と異なります。電話で予約してから受診する方が十分診察時間をとることができ、有利です。またクリニックは3階にあり、残念ながらエレベーターがないため、そのつもりでおでかけ下さい。なお、駐車場は道を挟んだ反対側に「藍場パーキング」があり、

契約駐車場になっています。そこを利用すれば1時間の駐車料金は無料になっています。受診ご希望の方はお知らせ下さい。【坂東】

| 診療日・時間      | 日・祝 | 月     | 火 | 水 | 木 | 金 | 土     |
|-------------|-----|-------|---|---|---|---|-------|
| 9:30~12:30  | —   | ○     | — | — | ○ | ○ | ○     |
| 14:30~17:30 | —   | 14時まで | — | — | ○ | ○ | 14時まで |

土・月曜日：9:30~14:00まで



【まゆやまクリニック：江川晶子先生】徳島市寺島本町西二丁目アワ補聴器ビル3階  
(電話 088-678-3366)

両親の歴史 両親の歴史 両親の歴史 両親の歴史 両親の歴史

60歳代女性 Mさんの診察時に、私の母親のことを話すことができました。

私の母親は86歳を目前にして、くも膜下出血で突然死してしまいました。年を重ねるにつれて少しずつ体力も低下してきていましたが、認知症の傾向はありませんでした。母親の生まれはアメリカのデンバーで、17歳の時に家族6人で日本に帰国しています。その後、結婚し、満州に移りましたが、敗戦により私の兄二人を連れて引き揚げ者として日本に帰ってきています。その後、姉、私と生まれ、合計4人の母親となりました。子供の私から見ても、母親の人生は波瀾万丈であり、ぜひ記録に残しておくように勧めました。

昇天する前の母親は大好きな五木ひろしのビデオをみる合間に、少しずつ文章を書きためていたようでした。しかし、なかなか筆は進まず、道半ばにして急逝してしまいました。私が直接母親に尋ねて口述筆記しておけばよかったと後悔しましたが、後の祭りです。私の名前がなぜ「正章」なのかさえ、尋ねずに終わりました。こんな残念な思いを Mさんにお話したことがありました。

それを覚えておられた Mさんはご自分が長年介護していた実の母親に、自分の知らない母親の人生行路などを尋ね、きちんと記録に残されました。懸命の介護も効無く、今秋逝去されましたが、ご葬儀では母親のこれまでの来し方を記録したDVDをスクリーンに映し、参列してくれた人々に見ていただいた由です。参列者はその内容に非常に感動されたとも伺いました。

私もそのDVDを拝見しました。藤鼠色に装丁されたDVDにはお母様のご両親、ご本人の幼少の頃、若くして奉公にでた時代、掃除婦として働いた苦難の時代、結婚して母親となった時代、また孫との海外旅行時の写真などが収められていました。お母様を非常に大切にされたということが、見る者にひしひしと伝わる内容でした。こういった画像と文書を併せて保存すれば、子や孫、ひ孫の世代にも非常に貴重な資料になると思います。

「親孝行 したいときには親はなし」「いつまでも あると思うな親と金」まだご両親がご健在なら、ご存知ないご両親の来し方をゆっくり尋ねられ、記録に残されたらと思います。【坂東】

## その習慣が便秘になる?? ～便秘でお困りの方へ～

「快食・快眠・快便」・・・毎日の生活の中でもスムーズなお通じは重要なことの一つです。便が出るまでには個人差があるので、排便後にスッキリ感があれば2～3日に1回でも便秘とはいえませんが、基本的には毎日あるのが理想的ですね。便秘にお悩みの方にとって毎日の生活や食事などちょっとした工夫や習慣を改めることで「悩みの種」だった便秘が解消されることもあります。今回はその「便秘」についてお話しします。

### ◆◆排便のしくみ◆◆ お通じはたくさんの神経の連携プレイから

食べ物が胃に入ってくると、胃から大腸に信号が送られて大腸が反射的に収縮し便を大腸へ送り出そうとします。これを『胃・大腸反射』といいます。つまり食事をとることが便意を起すきっかけとなり、特に朝食を食べると眠っていた腸が目覚めて働き出し、便意が起こるしくみになっています。

直腸に便が到達すると結腸に信号が送られて、結腸はさらに直腸へ便を送り込もうとします。これを『直腸・結腸反射』といいます。直腸に便が到達すると、「便が到着しました!」という信号が脳へ伝えられて便意が起こり、脳は下腹部に向けて「いきみなさい」という命令を出し、直腸が収縮して肛門括約筋がゆるみ便が排出されるのです。人間の体って実にうまくできていると思いませんか?

### ◆◆便秘の原因◆◆ 心当たりはありませんか?

便秘になる原因って考えてみたことはありますか? まずはなぜ便が出にくくなっているのか原因を突き止めてそれを取り除くことが大切です。

#### 1. 不規則な食生活

食事を抜いたり、食べる量が少なかったり、食事時間がまちまちだったりすると腸の働きも悪くなり便秘を招く原因になります。なかでも朝食を抜くと、先にお話した『胃・大腸反射』と『直腸・結腸反射』という排便システムが正常に機能せず、腸の活動が不十分になって便意が起こらなくなります。この状態を続けると自律神経の働きが鈍ってきて便意を感じなくなり、便秘が慢性化してしまいます。食事は3食きちんと食べること、特に朝食は抜かないこと、偏った食事は避けて穀類・いも・豆・野菜・海草など色々な食品から十分な食物繊維をとることが大切です。特に主食には玄米ご飯がお勧めです。

#### 2. 便意を逃してしまう・・・

便意が起こっても排便をしないという状態が度重なると、自律神経の働きが鈍くなって便意そのものを感じにくくなります。便意があるのに時間がなったり、トイレに行くのを我慢したりすると便意がなくなってしまいます。便意を感じたらすぐにトイレに行きましょう。また、朝食の後は便意がなくてもトイレに行く習慣をつけ、排便のリズムを身につけましょう。

#### 3. ほとんど運動をしない

運動不足になると排便に必要な筋肉が衰えて便を押し出す力が弱まります。自分の年齢や体力に合わせた適度な運動をするよう心がけ、普段の生活の中でも歩く機会を積極的につくりましょう。

また、お腹や腰のマッサージをすると大腸が刺激されて便意が起こりやすくなります。

#### お腹のマッサージ

手のひらでおへその周りに「の」の字を書くように時計回りにマッサージします。強く押さず、なでるように10～20回繰り返し、次に、指をそろえて指の腹に力を入れて同じようにおへそのまわりを押していきましょう。指の代わりにこぶしで押してもかまいません。仰向けに寝た姿勢で行うと手や指に力が入りやすいのでマッサージ効果がアップします。毎朝、寢床の中で行ったり、トイレで座っている時に行ったりするのも効果的です。



### 腰のマッサージ

椅子や床に座って背筋を伸ばし、あらかじめ擦り合わせて温めた両手の手のひらで背中下部から腰を上下にゆっくりとマッサージしましょう。腰が温まってくれば便意も起こりやすくなります。

#### 4. ストレスをためない

精神的ストレスや緊張が生じると自律神経のバランスが乱れて排便のメカニズムも狂いがちになり、便秘を招いてしまうことがあります。十分な休息をとり、自分にあった気分転換法を見つけてストレス解消に努めましょう。

最後に…

便秘は何らかの病気が原因で起こっていることもあります。先にお話したような生活や食事の工夫をしてみても頑固な便秘にお悩みの方は一度主治医にご相談下さい。

引用文献：「便秘」平塚秀雄著「便秘の改善・解消法」DANONE JAPAN

【看護師：速水・立石・竹内・長尾・阿部】

## 皆さんのカルテ

皆さん、こんにちは！今日は会計時にお渡ししているカルテについてお話をさせていただきます。そんなもの知らない・・・なんておっしゃらないでくださいね～(>\_<)！

当院では電子カルテといって、紙のカルテではなくパソコンの中にカルテを作り、皆さんの診療内容を保存しています。診察を受けた方はご存知かと思いますが、当院では医師の診察の前に看護師からの問診があります。そこでは血圧や体重の測定、本日はどのような事で受診されたのか？前回受診時より体調の変化がなかったか？普段どんな事をされているか？などお聞きしています。時には世間話なんかも・・・♪その後、皆さんから聞いた内容を看護師がカルテに入力します。検査がある場合、当院で直ぐに結果が出るものについては結果が出次第、検査技師がカルテに数値などを入力します。そして診察でも、皆さんがおっしゃった事、診察内容、今後どのようにしていくのがいいか・・・などを院長が詳細に入力しています。診察終了後このカルテをA4の用紙に印刷し、窓口にて皆さんにお渡ししています。心電図検査を受けられた際にはそのコピーもお渡ししています。

カルテの見方ですが、左半分には上記の内容が記載されています。そして、右半分には診察日の検査内容、処方内容などが記載されています。一見ぺらぺらの紙ですが、当院でパソコン内に保存しているカルテと全く同じものですので、たくさんの情報が詰まってるんですよ。

皆さんはこのカルテをどう利用されていますか？ある方は離れて暮らしているご家族のために「今日の体調はこんなだよ～」とFAXをされていたりしゃいます。また別の方は今までのカルテをファイルに保存し、「〇月〇日の自分はこうだったのね～」と振り返り、日記のように利用されています。皆さんそれぞれに利用のされ方があり、とても興味深いです。他にも良い利用方法があれば是非教えてください！

当院からのお願いは・・・

もし診療時間外に容体が急変して院長の携帯電話に電話を掛ける時は、このカルテをご準備ください。院長が病院を離れている場合、院長の手元にはカルテがありませんので、皆さんにお渡ししているこのカルテが、院長の正しい判断に大事な役割を果たします。また、他院を受診される際、「こんな薬を飲んでいます」「こんな検査したよ」という事でお見せいただいても結構ですので、存分にご利用ください。 ※カルテが不要な方は、受付にお申し出ください。

【受付事務：湯浅・堺・谷口】

## 誰でも成功するダイエット方法はないの？

そもそもダイエット (diet) とは「日常の食物、病人などのための規定食、特に太りすぎの人の減食等」を意味しますが、一般には減食という意味合いだけに使われているようです。ダイエットとは減量した体重を維持調整することを意味し、継続した食事療法をいいます。ですから、これなら誰にでも OK という単純な方法などはないということがわかります。個人の食習慣、生活環境、価値観が違っているので、方法も多種多様になるはずなのです。

ある研究によると、調査対象者のほぼ 75%の方がダイエットを体験しています。その方法についてみると、最も適切であるべき食事療法が 26%と非常に少なく、他の市販ダイエット商品、サプリメントなど、その他のダイエット法が 74%を占めています。最近では朝バナナダイエットが有名になりました。一見簡単そうなダイエット法はメディアで取り上げられると、日本中を席卷してしまいます。対象食品はスーパーでも品切れ状態になりますが、数ヶ月もすると話題にももたずなくなります。

さて、一般の人達がダイエット法に求める要件は、①楽なこと (無理しない)、②食事制限をしなくてもいい (たべて痩せられる)、③簡単にできる (手間がかからない) といったことのようにです。エセダイエット法はたいていこれらの要件を含んでいます。話題のダイエット法が泡のように消えていくということは、個人にあわず、継続も困難な方法で、結局は効果的でないのです。

私たち管理栄養士がお勧めしているダイエットとは、プロボクサーが試合前の体重検査に合格するためのようない時的な食事調整ではありません。体重調整を継続維持していくものなのです。長年かかって蓄えてきた脂肪を簡単に減らすのは難しいことです。短期間で減らそうと思うところに無理があります。食事制限をして運動を併用すること。こつこつ、体脂肪の減量につとめること。こうすればリバウンドも起こさず健康的にやせられます。

当クリニックでダイエットに成功している方の共通点として挙げられることは①飽きずに継続ができること。②動機付けがしっかりしていること。③健康的である、などです。

これらを満たすには食事療法以外にはありません。食事療法でこつこつと努力されている方にすばらしい効果がでています。“急がば回れ”なのです。

さて、そのこつこつ継続するために効果的な方法として「はらすまダイエット」(腹をスマートに) という日立製作所グループが取り組んでいるダイエット方法を紹介します。ダイエットという行動を起こすには、できるだけ『具体的』な『数字』を挙げ、目標は『現実的』なものとし『時間』を区切ると賢く減量できる、と勧めています。

- ① 現在の体重の 5%を目標に。
- ② 3ヶ月かけて減量を (90日)。
- ③ 1日の減量目標は 50g から 100g。
- ④ 朝晩 2回体重のチェック。
- ⑤ 必ず記録。
- ⑥ 体重が増えたときは言い訳を記入。
- ⑦ がんばらない。無理なことはやらないが簡単にはあきらめない。
- ⑧ 目標達成は自分へのご褒美を決めておく。

この方法といえども必ずしも万人向けではありません。ダイエット法としていろいろ検証してみました。誰でも成功できるダイエット法はないという結論になります。最小限の工夫で最大の効果を挙げたいと思われるでしょうが、画一的なものはありません。個人の食習慣をこつこつと改善していくしかありません。そしてこのことこそが、一度身につくと長続きする、最高のダイエット法なのです。人それぞれに一番フィットする方法を見つけるために、私と一緒に考えていきませんか？

【管理栄養士：藤原】

# CKD（慢性腎臓病）に注目！！



⇒腎臓を守ることは、心臓や脳を守ること！！

『藍色の風』第13号の巻頭に記載されていたCKD（慢性腎臓病）を再度振り返り、尿検査・腎機能の結果を元にご自分の腎臓の状態を知り、腎臓を守ることに役立てて頂けたらと思います。

CKDは、腎臓の機能が低下し、腎臓が障害をおこした状態です。初期の段階では、自覚症状がなく、腎機能がかなり低下してから、高血圧・貧血・高カリウム血症・骨ミネラル代謝異常・・・があらわれるので、できるだけ早期に発見する必要があります。

## 腎臓の働きとは

腎臓は腰の辺りに2個あり、ソラ豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器です。体内で生じた老廃物は、血液によって腎臓に運ばれ、腎臓の中にある網目のような構造をもった糸球体で濾過されて、尿として体外に出ていきます。この濾過機能は糸球体にかかる圧力によって調節されています。腎臓病があると、糸球体の網目が詰まって濾過機能が低下し、圧力をかけて何とか濾過しようとするために高血圧になります。また、腎臓病がなくても高血圧が長く続くと、糸球体の細かい動脈に硬化が起り、濾過機能が低下します。他には、体液のナトリウム・カリウムなどのミネラルのバランスを保ったり、血液を造るホルモンを分泌したり、骨を健康に保ったり・・・と腎臓には多くの働きがあります。

## 腎機能を調べるには

腎機能の低下は、尿検査によるタンパク尿の有無、血液検査による血清クレアチニン値により判定されます。また、CKDの進行度は、糸球体濾過量（GFR）を推定した推算GFR（eGFR）によって判断します。

推算糸球体濾過量（eGFR）とは、糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作れるかを示す値です。健康な人では、eGFRは100mL/分/1.73㎡前後ですが、タンパク尿がなくても、60mL/分/1.73㎡未満が3ヶ月以上持続していれば腎機能の低下は明らかでCKDと診断されます。慢性腎不全・血液透析の段階では、15mL/分/1.73㎡未満まで低下してしまいます。また、90mL/分/1.73㎡以上あっても、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙などのCKDになりやすい危険因子をもっている人はハイリスク群で注意が必要です。eGFRは、血清クレアチニン値・性別・年齢によって簡単に調べることができます。ご自分のeGFRがどれくらいかは医師にお尋ね下さい。

血清クレアチニンとは、腎臓から尿に排泄される代表的な老廃物で、腎機能が低下するにつれ血液中に増えてきます。クレアチニンそのものは有害ではありませんが、その濃度は腎機能の健常度を表す目安になります。クレアチニンの生産量は筋肉量と相関しているため男女差があります。したがってクレアチニンの数値はその人の体格も考慮して判断しなくてははいけないので、小柄な人が基準内であっても腎機能が低下している場合があります。

タンパク尿とは、多くの場合、血液中を流れるタンパク質の一部が糸球体で濾過される際に漏れ出てしまうことから発生します。タンパク尿があれば、糸球体の病気が存在すると考えることができます。腎臓病の場合、尿に最も早く異常が出るので、中でもタンパク尿は早期発見の重要なサインです。しかし、健康な人でも激しい運動後、発熱時、長い間立っていた時などは、わずかにタンパク尿が出ることもあり、これは病気ではありません。尿タンパクが繰り返し陽性になる場合は腎臓に異常があることがあります。特に、タンパク尿と血尿がともに陽性、またはタンパク尿が多いほど腎臓病が進行する危険が高いと考えられています。ご自分、ご家族の腎機能はいかがですか？

CKDは、心筋梗塞や脳卒中などの重大な危険因子になっています。腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることにもつながります。是非、CKDの発症・進行予防に努めて下さい。

【CKD診療ガイド 日本腎臓学会編参照】 【臨床検査技師：田中・宮原】

## ワーファリン休薬を指示されたら・・・

当クリニックではワーファリンを使用している患者さんがたくさんいます。心房細動、人工弁置換、左室機能低下、肺塞栓症などの人にワーファリンを処方しています。

ワーファリンは血液をサラサラさせ、血栓をできにくくしていますが、他の診療科で治療を受ける時、そのワーファリンが診療の妨げになると考えられることがあります。

抜歯などがその例で、「ワーファリンを服用したままで歯を抜くと出血のコントロールができにくくなる」と以前は考えられていました。古い知識のままの歯科医は、抜歯の4-5日前からワーファリンを中止するよう求めます。しかし、ワーファリンを中止しているときに心臓内に血栓ができてしまうことがあり、不用意にワーファリンを中止するのが危険です。当クリニックでワーファリンを使用している人にはその旨をお伝えしているつもりですが、先日次のような事がありました。

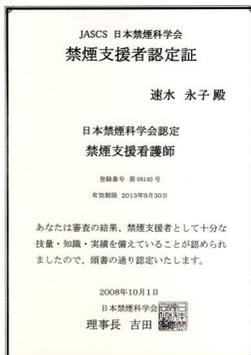
Aさんは70代の女性です。発作性心房細動に対して、ワーファリンを使用していました。8月の受診日に「歯を抜くのでワーファリンを

中止するよう歯科医に指示されて、3日間中止した。」と言われました。抜歯であればワーファリン服用のまま歯を抜く技術がすでに完成しており、薬を中止する必要はないことを説明しました。ワーファリンはすぐに再開するよう指示し、その歯科医がワーファリンを使用したままでは抜歯できないというのであれば『藍色の風 第11号』で紹介した山之内歯科を紹介すると説明しました。Aさんはワーファリンを再開されましたが、受診から3日後に「左足が動かず、歩けない。」と私の携帯電話に連絡がありました。その状況からは脳梗塞を発症したと疑われたため、ただちに急性期病院を受診するよう指示しました。治療が早く行われたため、Aさんは再び歩けるようになりました。しかし、一歩間違えれば寝たきりになるところでした。

他科の診療で、どうしてもワーファリンを止めなければならない状況もあります。ワーファリン服用中の方で、他の病院からワーファリン中止を指示された場合は、必ず私にお知らせ下さい。【坂東】

## ☆インフルエンザのお知らせ☆

11月よりインフルエンザの予防接種がはじまります。徳島市に住民票がある方で①満65歳以上の方②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある方は、1800円で予防接種を受けていただけます。(本年度よりインフルエンザ予防接種券は発行されなくなりました。) 予防接種当日は、①②の方共に、徳島市に住民票があると確認できるもの(住所の入った保険証、免許証、介護保険証など)をご持参ください。②に該当される方は身体障害者手帳をご持参下さい。徳島市以外の方も、お住まいの地域により補助がある場合がございますので、詳しくは各市町村役場などにお尋ねください。【受け付け事務：湯浅・堺・谷口】



このたび、日本禁煙科学会より「禁煙支援看護師」の認定を受けました。クリニック開業から皆様の禁煙のお手伝いをさせていただき、無事に禁煙を達成できた方や残念ながら・・・という方もいらっしゃいましたが、どの方へのお手伝いも私自身にとって学びの場で貴重な経験となり、このことで今回の認定をいただくことができたように思います。今後も自己のスキルアップに努め、禁煙に関する情報をお伝えして皆様のお手伝いをしていきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。【看護師：速水永子】