

藍色の風 第25号 *Bando Heart Chronicle*

平成 21 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>

降圧剤から離脱し、通院も中止できた23人

坂東ハートクリニックを開業して、今年の9月で丸6年になります。クリニックが行ってきた仕事を少しずつまとめていきたいという思いがあり、今年10月に埼玉県で開かれる第23回日本臨床内科医学会で、当クリニックにおける高血圧診療に関して発表することにしました。

この6年間に来院された方の中で最も多かった疾患は高血圧症でした。平成21年6月末までに来院された高血圧症の方は男性 1363名 女性 1500名。これらの方々がそのまま通院を継続されているのはなく、セカンドオピニオンを求めて1回だけ来院された方、通院が困難になり来院されなくなった方などを含んでいます。

ご存知のように、当クリニックでは高血圧治療の基本として、食事や運動を調整し、足りない部分を薬で補うこととしています。治療の基本となる家庭血圧の計測方法は看護師が説明しています。食事調整は管理栄養士が担当し、御自身の食生活を改善された方は多いことと思います。またインボディで体の各部位の筋肉量などの評価を受け、ウォーキングだけではなくスクワットやカーフレイジングなどの安全な筋肉トレーニングを看護師に教わった方もあつてでしょう。

このような方針で治療を行い、心不全、左室肥大、CKD（慢性腎臓病）など高血圧症に伴う合併症がなく、降圧剤を次第に減量、中止し、無投薬で家庭血圧が120mmHg 未満まで達成した方が6月末までに23名ありました。「通院は不要です」と伝え、家庭血圧の計測は続け、高くなるようなら来院をと話しました。皆さん、ニコニコ顔で病院を後にされました。

23名の内、男性は3名、女性は20名で平均年齢は61±7.5歳、投薬中止に到るまでの体重減少は4.5±2.5Kgでした。投薬中止後一定の期間の後に再度の血圧上昇を来とし、服

薬を再開したケースは女性では3名ありましたが、男性にはいませんでした。

代表的な方をお知らせします。Oさん、60代前半の男性です。健診で高血圧症、糖尿病を指摘され平成20年10月に来院されました。身長163cm 体重68.1Kg BMIは25.6でした。血圧は162/100mmHg、糖尿病の指標となるHbA1cは7.7%ありました。頭痛を伴う高血圧のため当初から降圧剤を使用しましたが、それ以外はクリニックの方法で治療を行いました。8ヶ月後の今年6月には体重が62.0Kg（-6.1Kg）BMI 23.3になりました。薬を減量、中止しても、家庭血圧は100-110mmHgで維持され、HbA1cは6.0%のままでした。通院は一旦中止し、家庭血圧の計測方法は続けながら、3ヶ月後に糖尿病も含めて確認することとしました。

私は薬を毛嫌いしているわけではありません。薬は非常に効果的であり、病気の治療には欠かせません。しかし自分が病気になったとしたら薬は必要最小限にしたいと思ひますし、可能なら薬を使用しなくてもよい状態にもっていきたいと考えます。薬を使用しなければ薬代も、また病院での診療代もかかりません。お金だけではなく、通院に要する時間も他のことに振り向けることができ、人生を有意義に過ごせます。

あと2~3Kg、体重を落とせば、薬を中止できる方がたくさんおられます。また薬の中止までは無理としても、薬を減らせる方も数多くおいでます。「食事と運動の調整という基本を守り、足りない部分を薬で」という方法を強くお勧めします。

因みにこの文章を書いている8月下旬には降圧剤をストップし、来院中止とした方が30名に達しました。

【坂東】

ミラーニューロンって何だろう

ミラーニューロンという言葉聞いたことがあるでしょうか？私達の脳の仕組みに関して、非常に面白いことがわかってきました。しばらくおつきあい下さい。

皆さんの診察が終了し、会計のために受付に呼ばれたとします。受付事務員はお渡しするカルテや心電図を整え、領収書も添えて皆さんに渡そうとします。その様子を見て、「これらの資料は私に渡される。請求書を手渡され、必要なお金を支払わなければならない。」ということは瞬時にわかることと思います。「彼女は資料を整理して何をやるのだろう。あの請求書は誰に対するものだろう？」と思う人はまずいません。なぜでしょう？

私達は目や耳からはいった情報を組み立て、相手の行動や状況を理解すると考えられていました。複雑な状況では、そのような過程で理解するのでしょうか。しかし前述のようにごく簡単な状況では瞬時に理解できるため、「複雑な推測」という過程を経ずに理解しているはずだと考えられてきました。その鍵をとくのがミラーニューロンなのです。

イタリアのパルマ大学でサル脳の「F5 野」という、運動を担当する場所に電極を差し込んで実験をしていました。F5 野は手や口の動きと関係があることがわかっています。サルが手や口を動かしたりすると、F5 野からの脳の活性化信号が記録できるようにセットされていました。

ある時、サルから離れたところに置いてあったエサをスタッフの一人がつかむと、突然サルの脳が活性化信号を出しました。そのスタッフは「サルもエサをつかんだのだろうか？」とサルを見てみましたが、サルは手も口も動かさず、じっとスタッフを見ているだけです。もう一度同じ動作を試みると、サルの脳は再び活性化信号を出しました。サルは手を伸ばさず、口も動かしていません。サルはスタッフがエサをつかむのを見ているだけでした。

サルは離れたところから、スタッフがエサをつかむのを見ていただけなのに、サルの脳はサル自身がエサをつかんだときと同じ反応を示したのです。更に詳しい実験から、サルの脳には相手の行動を映すような神経細胞があることがわかりました。自分は何もしなくても相手が何かをするのを見ていれば、相手が行動したときに活発化する脳の部分と同じ部分が自分の脳でも活発化するのです。この神経のことをミラーニューロン（鏡のような神経）と名付けました。このミラー

ニューロンは人間にも存在することがわかっています。

ミラーニューロンの働きを実生活で考えてみましょう。子供がバレエの練習をしているとします。踊っている先生を一生懸命見ていると、その子供の頭の中では先生の脳の活動している部分と同じ部位の脳が働きます。上手な先生の手の動き、身体の動きを観察していると、その先生の脳が活動しているように子供の脳が活性化されるのです。上手なお手本を見て腕をあげることができるのは、このミラーニューロンのおかげです。剣道などでも見取り稽古と言い、高段者の身体の動きをつぶさに観察するよう勧めます。上手な人の動きを観察することで、上手に動くよう指示している高段者の脳の活動と同じ脳の活動が自分の脳内で発生します。イチローのバットスイングや石川遼のゴルフスイングを真剣に観察すれば、見ている人の頭の中で彼らの脳の動きと同じような働きが生じ、よく似たフォームを身につけることができることとなります。もっとも、彼らほどの徹底した長時間の努力が必要なのですが…

ミラーニューロンの存在に気づくと、ハタな人の動きをみていると、自分の頭のなかで、下手な動きの回路が活性化され、いわゆる「ハタがうつる」ということもわかります。朱に交われば赤くなるのです。

さらにミラーニューロンの働きを考えてみましょう。写真1をご覧ください。私の昼食前の写真です。お茶を飲もうとして湯飲みに手を伸ばしています。写真2は昼ご飯も終わり、湯飲みを片付けようとしています。お弁当箱の中のアルミホイールやミカンを剥いた皮があるので、食後であることがわかります。誰かが写真1の情景を見た時と、写真2の情景を見たときとで、反応するミラーニューロンは同じですが、その反応程度が異なります。動作は同じでも状況が異なるとミラーニューロンの反応が異なるのです。これはミラーニューロンが相手の意図を識別できることを意味します。気が利く人と利かない人との差はミラーニューロンの働き具合によって説明できるのかもしれませんが。

また、他の人が嫌な匂いを嗅いで苦しそうな顔をしているのを見ると、その顔を見た人の頭のなかで、匂いを嗅いだ人が活性化された脳の部位と同じ部位の脳が活性化されます。「ああ、臭そうだ」と。

痛みを感じたときに活性化する脳の部分は、痛そうにしている人を見たとき、見ている人の脳の

中でも、痛みを感じている人と同じ部位が活性化して、痛みに共感することができます。「ああ、痛そうだ…」ミラーニューロンは他者との感情の共有、つまり共感することにも役立っています。

こうしてみるとミラーニューロンは人が社会生活を行う上で非常に重要な役目をしていることがわかります。ミラーニューロンの働きはまだまだ完全には解明できていませんが、非常にもしろい脳の仕組みがわかってきたと感じます。

多くの経験をしてミラーニューロンを活性化させれば他者の理解が容易になり、人としての幅が広がる可能性があります。たくさんの経験をすることで、行為のいろいろな「ひな形」が頭のな

かに形成され、相手の意図がわかり、共感もでき、上手く対応できるのかもしれませんが、また、上手な人を観察し、自分をよりよい環境に置くことで、自分の頭の中でミラーニューロンがより良く活性化され、良い行動に繋がる可能性があります。（劣悪な環境の中においても、すばらしい活躍をされる人がいます。こういったことに関してはまた別の説明が必要なのでしょう。）

皆さんのためだけではなくお子さんやお孫さんにも良い環境を提供し、かつ良いお手本を示し、子孫のミラーニューロンを活性化させるよう工夫をされたらいかがでしょうか？ 【坂東】
（参考文献：日経サイエンス2007年2月号）



【写真1：お茶を飲もうとして手を伸ばす】



【写真2：湯飲みを片付けようと手を伸ばす】

暑い夏も過ぎて、日ごとに朝晩が過ごしやすくなってきましたね。季節の変わり目は何かと体調を崩しがちになりますが、夏の疲れなど残っていませんか？残暑が過ぎて段々と涼しくなるこの時季、体をリフレッシュさせるために、お散歩などいかがでしょうか？

皆さんの中には公園あるいは木々の中を歩いておられる方もいるかと思いますが、いわゆる森林浴ですね。そういった緑の多い森の中へ入ると、気分が落ち着いたりして、心身ともにリフレッシュしたという経験がある方も多いと思います。なぜ森林浴でリラックス出来るのか、その要因として樹木が発散しているフィトンチッドと呼ばれる揮発性物質が作用していると言われています。フィトンチッドは植物、チッドは殺すという意味で、フィトンチッドには殺菌作用があります。樹木自身が身を守るために発生させていると考えられています。このフィトンチッドは人の体に触れると副交感神経を刺激して、精神を安定させるなどのリラックス効果があります。木の香りを嗅ぐと心がやすらぐのもこの物質の作用だと言われています。

（当クリニックに初めて来られた方から、「ここは木のいい香りがするね～」とよく言われます。）この数ヶ月、「真夏の昼間は暑すぎて、どこも行く気がしないわ～」とか、「夕方にならんと外へ行かれへんなあ」といった言葉をよく聞きました。暑さが和らぐこれからの季節、豊かな緑に囲まれてお散歩はお勧めです。秋が深まってくると紅葉が始まり、もっと心がリラックスされるかもしれませんね。また、なかなか出歩けないという方はお庭の緑を眺めたり、室内に観葉植物を置いたりしても、癒しの効果が期待できそうで、お勧めです。

【受付事務：堺・湯浅・谷口】

熊本見聞録～日本病院学会に参加して～

7月23～24日に熊本県で第59回日本病院学会が開催されました。看護部門の速水と事務部門の湯浅が参加し、当クリニックで行っている事務・看護業務について、各々発表しました。

学会会場はどっしりとそびえ立つ熊本城のすぐ近くにあり、全国各地からたくさんの医療関係者が参加していました。

当クリニックからは、「手渡したカルテはどのように利用されているか?」「外来看護師も問診をしよう」という演題で発表しました。カルテ内容をそのままコピーをして受診後にお渡ししていること、すべての受診者に問診を行っていることは他施設にはほとんどみられない取り組みであり、全国の病院にもっと広まってほしいという願いもありました。

発表当日は緊張感たっぷりの中、たくさんの方に聴いて頂きました。カルテのコピーについては「他にない試みであり、患者の皆さんがカルテを活用できるよう今後も続けてほしい」とのお言葉を座長からいただきました。また、プライバシーが守られた看護室での問診は称賛され、他施設の看護師より熱心な質問を受け、興味を持って聞いてもらえたと実感しました。他施設の発表を聴くことによって現在の医療の傾向を知り、また、私達が日ごろ提供している医療の位置づけが確認できたように感じています。

院長の強い勧めもあり、学会発表の前に熊本赤十字病院の見学に行ってきました。熊本赤十字病院には院長の友人である高村政志先生が勤務されています。高村先生は日頃の診療に加えて国際医療救援も行われており、これまでに東南アジアや中東等で活動されています。院長の尊敬する友人とのことでした。熊本日赤では高村先生をはじめ高島看護部長さん、看護師長さんが温かく迎えて下さり、外来を中心に病院内を案内していただきました。待合フロアは全体的に暖かみのある色を基調とし、配色は各ブロックで異なり、小児科には玩具を置いたキッズコーナーや授乳室があり、随所に細やかな心遣いが感じられました。

また、災害時にはベッドに転用できるソファもあり、座った時に受付の職員から顔が見えるように工夫されて並んでいました。職員の方々がお互いに尊敬し、協力合せて仕事をしている姿を感じ、また、看護師長さんから外来看護に対する考え方を伺い、とても感銘を受けて病院を後にしました。

今回の発表や病院見学は、私たちにとって大変貴重な経験となりました。学んだことを活かして、今後も患者の皆さんにより医療を提供していきたいと考えています。また、発表にあたりアンケートや写真撮影にご協力いただき、感謝しております。ありがとうございました。

看護師 (速水)・ 受付事務員 (湯浅)



【高村先生、高島看護部長さんと】



【熊本赤十字病院】

ダイエットを成功させるための虎の巻

皆さんの中には、減量に成功している人もありますが、ダイエットに向けて行動されてない方、行動したけど効果がでない方が大勢おられます。目標はあっても、それを達成できない悩みを持っている方もたくさんおいでます。うまくいった人とそうでない人では、行動に差が見られています。歩いている、食事改善だけしている、両方している、など、行動力の差には大きく違いが見られています。成功されている方に共通しているのは運動習慣と、良い食習慣を実行し継続していることです。こういった行動を左右するものは何かと考えてみました。目標達成に到る行動レベルは次の5段階に分類されています。

1、前熟考ステージ	今後、生活習慣の改善をはじめるとつもりがない
2、熟考ステージ	今後、生活習慣の改善をはじめるとつもりはある
3、準備ステージ	時々、運動したり間食をやめたりしている
4、実行ステージ	基準を満たす運動、食事など改善継続しているが6ヶ月未満である
5、維持ステージ	基準を満たす運動、食事など改善にむけ6ヶ月以上継続している

皆さんはどのレベルに当てはまりますか？

効果を挙げるためにはレベルにあった方法でとにかくはじめてみませんか？

1：前熟考ステージの方

自分の将来の健康状態をイメージしてください。このまま生活活動が少なく減量ができないと、あなたの体は将来どうなるのでしょうか？周囲に与える影響は？今わずかに何か行うことで今よりずっと良くなっていきます。食生活を振り返り、活発に身体を動かし、元気になったあなたを想像してみましょう。**まずは目の前のできることから始めましょう。**（散歩、階段上り、おやつタイムをきめよう）

2：熟考ステージの方

始めるつもりはあります。実現にむかって一本踏み出しましょう。**野菜は摂れていますか？また生活活動を増やすことから始めましょう。**決まった運動でなくても、日常的に体をできるだけ動かしてみよう。（通勤歩行、歩く量をふやす、家事をしながら体操、間食は1回に）

3：準備ステージの方

週に1回程度の運動からはじめ、継続できる楽しみを！食事でよい体調の実感を！時々にしても、生活活動を増やそうと心がけてきました。素晴らしいことです。自信を持ってください。あなたの課題は「時々」を「定期的に」に変えていくことです。**継続させるための工夫を行いましょ。**（毎日の運動内容、間食をやめてみる等、達成可能な目標を壁等に貼っておく）

4：実行ステージの方

現在定期的に運動実践し、食改善にむけています。まだ6ヶ月未満なので元の生活に戻ってしまう危険性があります。**このまま現在の習慣をキープする努力をしましょう。**今まで続けられたことに自信を持ち、メリットを再確認しましょう。倦怠感が生じ始めたら内容の変更。できなかった日の分を他の日に多めに行って埋め合わせをする。（体重がふえたら早く元にもどす努力をし維持する）

5：維持ステージの方

継続できてきたことに自信を持ちましょう。家族や友人も誘ってあげてください。自分を褒めてあげてください。小サイズの服が着られてうれしい！誰だって何らかの理由で習慣が途切れてしまうことはよくあります。元に戻すのはあなたです。逆戻りの危険にも備えましょう。食事相談室への来室をいつでも待っています。

【管理栄養士 藤原】

運動を始めよう!! 運動を始めよう!! 運動を始めよう!!



朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。秋といえば、読書の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋ですね。日頃、運動不足と感じている方は多いのではないのでしょうか。過ごしやすくなったこの季節が運動を開始する絶好の時期です。

しかし、運動不足だと感じていても「忙しくて運動する時間がない。」「運動は苦手だから…」「一人で歩くのは恥ずかしい。」など様々な理由で実行できていない方も多いと思います。私も4ヶ月前までは「運動したいけど時間がない」と勝手な理由をつけてサボっていました。その結果、平均寿命のちょうど半分ぐらいの年齢ですが、早足で歩いたり、階段を三階まで駆け上がると、息切れを感じるようになりました。完全に運動不足です。私のように「何か運動をしなくては…」と頭では思っている、実行への一歩が踏み出せない方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

運動不足は国民全体の問題です!!

2000年からスタートした国の健康づくり運動である「健康日本21」では栄養、運動、休養、タバコ、アルコールなど9つの分野で2010年までに達成すべき目標数値が設定されています。運動に関しては成人の場合、日常生活の歩数を男性が9200歩以上、女性は8300歩以上にしましょうと設定されました。その中間評価が2006年に行われましたが、運動への意識や運動習慣は多少増えたものの、一日の歩数は2004年の国民健康・栄養調査では男性は7500歩、女性は6400歩と2000年よりも減少していることがわかりました。徳島県では全国平均よりも1000歩少ないそうです。

あなたは一日の歩数は?

まずは、自分が日常生活でどのくらい歩いているのか知ることが大切です。一日の歩数を一週間ほど万歩計で測ってみましょう。歩数は職業や住んでいる地域によって違いが見られます。実際に私もクリニックでの歩数を測定したところ、最低で5000歩、最高で10000歩とその日の業務内容によって違いがみられました。ちなみに当クリニックの院長の歩数は平均3000歩だそうです。そのため、運動不足にならないように、仕事を終えてから週に2-3回は3kmほどのウォーキングをしています。

どんな運動からはじめればいいのか?

ウォーキングは誰でも手軽に行えて、経済的で安全な有酸素運動です。最初は季節の移り変わりを楽しむように少し汗ばむ程度で行い、少し体力がついた頃に歩幅を大きくしたり、スピードを上げたりしてはいかかでしょうか?いきなり運動強度の強いジョギングなどを開始すると膝などの関節を痛める危険性があります。また、膝や腰が痛い方は水中ウォーキングがお勧めです。ただし、心臓病や腎臓病など慢性疾患で運動制限がある場合は、主治医に相談してから運動を開始してください。自宅周辺を自分のペースで散歩をしたり、今回事務から紹介した森林浴はいかがでしょうか。

減量には食事療法もプラスしましょう

「歩いているのに体重はまったく減りません。」といった話をよく耳にします。体脂肪を1kg減らそうとすると約7200キロカロリーの消費が必要になります。一日一万歩で300キロカロリー(体重60kgの場合)消費しますが、脂肪が燃焼するのに使われるのは約半分の150キロカロリーです。(運動強度によって、糖と脂肪のどちらがエネルギー源の主体になるかが変わります。)毎日一万歩のウォーキングを続けると1ヶ月で約600gの脂肪を減少させる計算になります。しかし、正しい歩き方で、ある程度の速さで歩かないと効果は少ないようです。だらだら歩くだけでは脂肪燃焼や筋肉増強にはなりません。運動だけで減量しようとするは大変なのです。減量するためには食事内容の見直しも同時に行うと効果的でしょう。

こんな運動効果が期待できます!!

心肺機能の上昇：若いときには平気だったのに、少し階段を上ただけで息切れをするようになった経験はありますか？ウォーキングなどの有酸素運動は心肺機能を高めて、体力・持久力がついてきます。

血行促進：足は「第二の心臓」といわれ、歩くことによって下半身からの血液が心臓に戻りやすくなり血行が良くなります。足のむくみ予防や美肌効果もあります。

生活習慣病予防：血圧を下げる効果もあります。血糖値の改善やコレステロールなど脂質異常にも効果があり、生活習慣病全般において有効です。

ストレス解消：運動した後にさわやかな汗をかくと気分もリフレッシュして気持ちがいいですね。ストレスが解消されることにより、 β （ベータ）エフェドリンという爽快感や幸せ感を感じるホルモンが放出されるということも解明されています。脳の血流も良くなって集中力アップや認知症予防にもなります。

不眠対策：適度に疲れるために良く眠れるようになります。

私も4ヶ月前から週3回、30分以上のウォーキングを続けています。1ヶ月经過したぐらいから息切れしにくくなりました。今では軽いジョギングも加えながら歩けるようになり、運動効果を実感しています。まずは、続けることを目標に実行してみませんか？きっと効果が期待できるはずです。以上、担当は看護師の竹内でした。 看護師【竹内・長尾・速水・立石・阿部】

参考文献：「ウォーキング100のコツ」「今日の健康 2009.8」「ウォーキング健康法」

安いジーンズはお買い得か？

1本800～900円のジーンズが販売され始めました。良い商品でなおかつ価格が安いのであればそれに越したことはありません。しかしそれで良いのかと、気になることがあります。

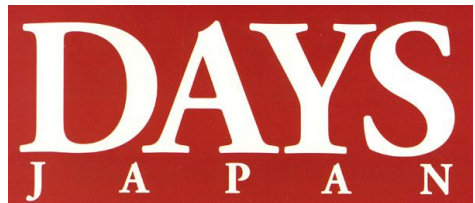
ギョーザに農薬が混ざっていた事件や、牛乳へのメラニン混入、またインゲン豆へのシクロルボス中毒と中国産品への信頼性が大きく低下しました。こういった事件があると、その生産過程の検証がなされ、品質管理過程は完璧だとする映像が流されます。しかしいくら近代化された設備を報道しても、こういった商品を生産する人達の労働環境を検証しなければ問題点はわかりません。

クリニックの待合室に『Days Japan』という写真月刊誌をおいてあります。内容が刺激的すぎるときには置かないようにしていますが、昨年10月号に、中国ジューパン工場の実態が報道されました。「ジーンズを作る針子は18時間連続でミシンを回し続け、月給は日本円で2万4千円。給料日に2～3時間の慰労会が開かれるが、1日の休みもない。」と、取材した記者は書いています。日本向けのジーンズが、このような労働環境で作られたものでないことを、願わずにはいられません。

いろいろな工夫や発明により、物の生産は効率的にはなるでしょう。しかし、私達の常識を越えるような安い商品が販売されるとき、それを生み出した人達の労働環境を考える必要があると思います。近所の工場であれば、その人達がどのような働き方をしているのか、だいたいわかります。その働き方にふさわしい商品価格もわかり、値段にも納得できます。しかし日本から遠く離れた中国や東南アジアの産品は、どのような労働環境で作られたのか全くわかりません。出来上がった品物しか見ることができず、生産者の労働環境に思いを馳せることはありません。

長引く不況のため、私たちはより安い物、安い物をと探し求めています。しかしそういった私達の欲望のために、犠牲になっている人達が世界のあちこちにいるのではないかと気がかりです。安ければよいとするのではなく、労働者の生産過程やそこで働く人達の待遇にも注目する必要があると思います。

【坂東】



この血液検査で何がわかる??

皆さんが血液検査を受けられた時、検査結果は郵送されていると思います。そのなかで、血算（末梢血液一般）検査という項目を目にしたことはありませんか？ 白血球数・赤血球数・血色素（ヘモグロビン）量・ヘマトクリット値・血小板数とともに、MCV・MCH・MCHC の数値が記載されていると思います。この MCV・MCH・MCHC を平均赤血球恒数と呼びます。今回は、この平均赤血球恒数についてご説明いたします。

◆平均赤血球恒数とは・・・？

赤血球数・ヘモグロビン量・ヘマトクリット値の数値を組み合わせて数式により算出したもので、赤血球の形態による分類ができます。

*MCV：平均赤血球容積で、赤血球 1 個の平均の大きさを表します

*MVH：平均赤血球血色素量で、赤血球 1 個に含まれるヘモグロビン量を表します（ヘモグロビンは酸素を運ぶ重要な役割を持っていることから、数字が基準値より小さければ、酸素を運ぶ能力が低い赤血球ということになります）

*MCHC：平均赤血球血色素濃度で、赤血球に含まれるヘモグロビンを%で表します（数字が基準値より小さければ、酸素を運ぶ能力が低い血液ということになります）

あまり聞きなれない項目だと思いますが貧血の診断には重要で、これらの値により貧血を分類し、原因を推測していきます。

平均赤血球恒数による貧血の分類

分類	MCV	MCH	MCHC	赤血球とヘモグロビンの状態
小球性低色素性貧血	小	低	低	赤血球の大きさが小さくなり、その中に含まれるヘモグロビンの量が減り、全体としてヘモグロビン濃度が下がります（貧血が軽度な場合、赤血球数はあまり変わらないことがあります）
正球性正色素性貧血	正	正	正	1つ1つの赤血球に含まれるヘモグロビンの量は変わりませんが赤血球数が減り、結果として全体のヘモグロビン濃度が下がります
大球性貧血	大	高	正	赤血球の大きさが大きくなり1つ1つに含まれるヘモグロビンの量が増加するにもかかわらず、赤血球数の減少が著しく、結果としてヘモグロビン濃度が下がります

貧血の検査では、赤血球数・ヘモグロビン濃度・ヘマトクリット値をまず調べます。これらの数字が基準値より減少していると、平均赤血球恒数を用いて大まかな貧血の分類を行います（しかし、基準値よりわずかに減少しているだけでは貧血と診断されない場合もあります）。赤血球数・ヘモグロビン濃度・ヘマトクリット値には、性差があり、施設によって基準値が異なるため、詳しくは検査を受けた医療機関で、医師にご相談ください。 臨床検査技師【宮原・田中】

私の携帯電話への緊急連絡

診察時間外や日曜祭日などに急な事態が生じた場合、午後10時までなら私の携帯電話に連絡をとってお伝えしています。ただし、飛行機に乗っている時には携帯電話の電源を切っています。お盆にクリニックで事務整理をしていると、FAXでの病状問い合わせが届いていることに気づきました。私が搭乗中に携帯電話を切っていたため、そのようにされたものと思います。折り返し電話で対応し、事なきを得ました。講演中や講演会出席に際しては携帯電話をマナーモードにしていますが、搭乗中は電源を切っています。この秋も何度か東京出張がありますが、私に連絡が付かない場合でも時間をあけて再度連絡してみてください。二時間以上電源を切っていることはありません。 【坂東】