

加齢に伴う睡眠の変化

「なかなか寝付けん」「途中で何度も目が覚める」「朝早う目が覚めて、かなわん」

外来診察の時に、高齢の方がよく訴えられる症状です。満足できる睡眠がとれないと、日中の活動量も低下しますし、毎日がおもしろくありません。年をとることで睡眠がどのように変化するのか、その仕組みを知り、対策を考えましょう。

睡眠は脳のはたらきにより生じるので、加齢による脳の機能変化のために、睡眠の質や時間は年をとるにつれて影響を受けます。

成人の睡眠は大きく二つに分類されます。一つはレム睡眠（REM：rapid eye movement）で、この睡眠の時には眠っているのに目だけがぐるぐる動きます。赤ちゃんの寝顔をみていると、まぶた越しに目が動いているのを確認することができます。そのような睡眠をいいます。レム睡眠中、脳は活発に働き、脳波で観察すると起きている時と同じような状況を示します。自律神経系の活動が不安定化し、夢を見ることが多い睡眠です。

もう一つはノンレム睡眠（NREM：non REM）といい、この睡眠の時には目の動きはありません。ノンレム睡眠中では脳の代謝活動は、起きているときに比べて最大40%まで低下します。副交感神経系の活動が亢進し、脈拍、呼吸、血圧などの自律神経機能が低下します。このノンレム睡眠は1から4段階に分類され、3と4段階は深い睡眠状態を示します。高齢になるほどノンレム睡眠の3・4段階が少なくなり、もっとも浅い眠りである1段階が多くなります。また若いときにはレム睡眠は睡眠の後半に多いのですが、年と共に一晩の睡眠中に分散されて出現するようになります。

さて、ヒトの睡眠は二つの異なる機構によって支配されています。一つは「起きている時には体内に睡眠促進物質がたまり、その増加によ

って睡眠が誘発される」という仕組みです。眠るまでに起きていた時間が長いほど、総睡眠時間や深いノンレム睡眠時間が長くなります。

もうひとつはヒトの身体に備わる約24時間という生体（概日）リズム機構に支配される仕組みです。ヒトの概日リズムを刻んでいる生体時計は脳の視交叉上核という部分にあるのですが、この組織の細胞も加齢と共に数が減少します。また体温の日内変動もそのサイクルが前進し、これらのことが高齢者の就床、起床時間を早める原因になります。高齢者の睡眠が夜間に集中せず、昼間の居眠りや眠気が生じるのはこの24時間リズムの振幅が低下していることも影響しています。

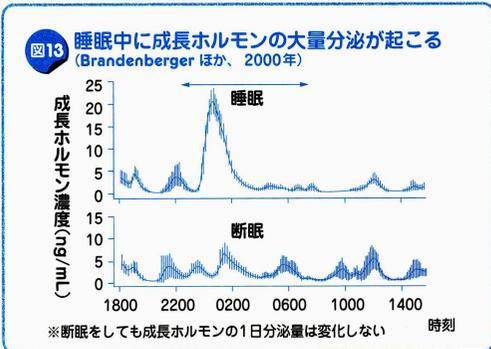
この概日リズムを規定するメラトニンという物質の分泌は、加齢と共に低下します。不眠を訴えている人ではその分泌低下が激しいことがわかっています。このメラトニンという物質は脳の松果体という部位から分泌されますが、睡眠誘発物質として有名です。強い光を浴びてから15～16時間で分泌されますが、高齢者では加齢と共に外出機会が減り、陽の光を浴びる機会も少なくなって、その分泌量が低下すると指摘されています。高齢の不眠症の人に日中強い光を浴びてもらおうと、メラトニン分泌が増加し不眠も解消されたという報告があります。

こういった生物学的な変化に加えて高齢になると将来に対する不安や死の恐怖、配偶者を失うなどの喪失体験などが重なり、精神の不安定さが生じ安くなります。このようなことも不眠の一因となることがあり、心の持ちようなどにも工夫が必要です。

加齢に伴う睡眠の変化に対して、どのように対処すべきなのでしょう？安易に睡眠薬に頼る前に、不眠に至る原因がないか、毎日の暮らし方を振り返ってみましょう。【坂東】

睡眠は、単なる休息ではない！

加齢に伴う睡眠障害への対応を述べる前に、睡眠そのものについてもう少し説明します。私たちは睡眠を「脳や身体の休息」ととらえていることが多いのですが、それ以外に睡眠には重要な意味があります。

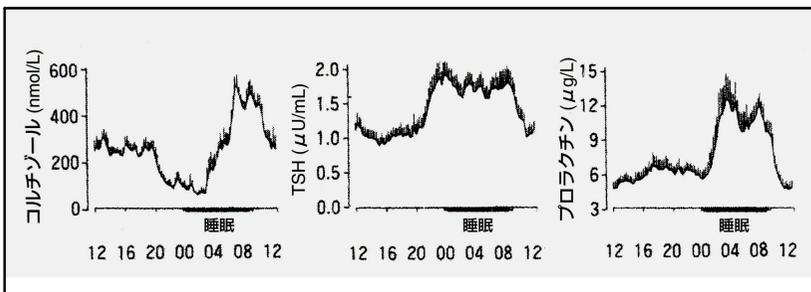


左図をご覧ください。これは睡眠に伴って分泌される成長ホルモンの変動を示したものです。上段のグラフは通常的时间帯に睡眠をとった時の成長ホルモン分泌曲線で、睡眠が始まって深い睡眠状態になると急激にホルモンが分泌されています。下段のグラフは徹夜をしているときのホルモン分泌ですが、深夜の急激な分泌はなく、一日を通してダラダラ分泌されています。きちんとした睡眠をとらないと、必要な時に必要な量のホルモンが分泌されません。寝入ってもすぐに目が覚めたり、途中で何度も目が覚めたりするような人は、この成長ホルモン分泌を正常化するためにも、睡眠を改善させる

必要があります。

ここで成長ホルモンの復習をしておきます。成長ホルモンは子供の骨の成長に欠かせないホルモンで、このホルモンのおかげで子供たちは背が伸びていきます。しかし「成長」ホルモンという名前のために、このホルモンは「若年の子供にしか分泌されていない」と思われていることが多く、誤解を与えています。このホルモンは成人でも分泌されており、成人ではタンパク質を合成したり、脂肪を燃焼させたりする役目を担っています。タンパク質を合成するという事は古くなった細胞や壊れた細胞を新しくして、身体を修繕していることを意味します。睡眠不足の翌日に肌荒れを自覚する女性がありますが、これも成長ホルモンの分泌不良が原因とされています。お酒をたくさん飲んで肝臓の細胞を壊してしまった時も、深夜の成長ホルモン分泌によって修復されていることがわかっています。また夕食をたっぷりとって夜更かし、きちんとした睡眠をとらない時にはこの成長ホルモンの分泌障害により、成長ホルモンの作用である脂肪燃焼が不十分になるため、肥満につながるとされています。

このように、我々の身体は睡眠中も体調の維持のためにしっかりと仕事をしています。それを知らないのは身体の持ち主だけかもしれません。



また成長ホルモン以外にも左図のように、種々のホルモンが睡眠中に分泌されており、きちんとした睡眠をとらないと、その分泌が障害されることがわかっています。

コルチゾールという副腎から分泌されるホルモンは明け方近くに急速に分泌されています。こ

このホルモンは脂肪やグリコーゲンを燃やしてエネルギーに変える働きをしています。夕食の後に就寝し、普通は起きるまで何も食べていません。この何も食べていない時期のエネルギーを用意するのがこのコルチゾールなのです。明け方にこのコルチゾールが脂肪を燃焼させて、エネルギーを補給し、起床後に身体が動くよう準備をしてくれています。このコルチゾールの分泌も睡眠が障害されると、正常な分泌にならないことがわかっています。このコルチゾールには抗炎症作用も強いのですが、睡眠が障害されるとその分泌が乱れるため免疫系に異常が生じ、感染への防御機構が減弱すると指摘されています。寝不足が続くと風邪を引きやすくなってしまふ一因はここにあります。ちなみに三交代制の看護師には乳がんの発生率が高いと指摘されており、睡眠障害による免疫不全が影響していると考えられています。睡眠中に分泌されるこういったホルモンのことを知ると、睡眠が単なる休息ではなく、身体の維持にとって非常に重要なことがわかります。

さて、睡眠が加齢に伴って障害されてくるわけですが、それに対してどのような対抗策をとるべきか考えていきましょう。

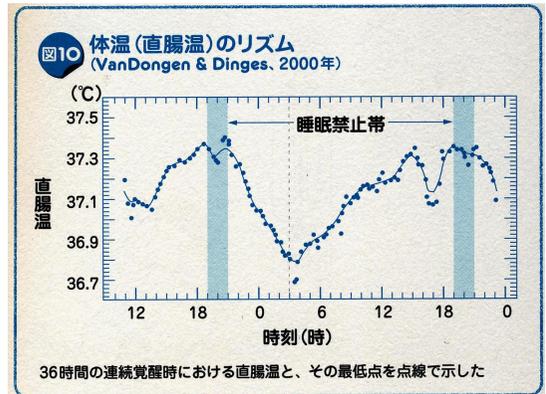
医学部学生のとときの生理学講義で、次のような内容を教わったことを今でも覚えています。『長い間眠らせなかった犬から脊髄液を抜き取り、それを元気な犬の脳内に注入すると元気な犬が眠ってしまう。ヒトを含めて動物が眠るのは、日中の活動により何らかの睡眠物質が体内に蓄積し、それが睡眠を誘発すると考えられる。しかし現状ではどのような物質が睡眠物質になるのか明確にはできない。』

この犬の実験は1909年（明治42年）に日本で行われています。その後、種々の研究がなされ睡眠を誘発する物質がいくつか同定されました。巻頭文に記したメラトニン以外で、比較的知られているのはプロスタグランジンD2という物質です。アフリカの風土病で、ツェツェ蠅に媒介される睡眠病の患者さんでは、血液中にこの物質が増加していることが確認されています。

私たちは日常生活を送ることで種々の睡眠誘発物質を蓄積し、眠りについていきます。しかし高齢になると日常生活が単調化し、精神的にも肉体的にも疲労感が残るほどの活動をしなくなる方が多く、このような生活になると睡眠物質の蓄積も少なくなり、睡眠が誘導されにくくなることがわかります。眠れないと悩む前に日中の活動量を見直す必要があります。

次に睡眠が誘導される条件を考えてみます。赤ちゃんを抱っこして手足が温かくなると、そのうち眠ってしまうことに気づいている人もおられると思います。これは睡眠が誘導されるには体温を下げる必要があるという事実と合致します。赤ちゃんは手足の血管を広げて熱を体外に放出し、そのことで体温を下げ、睡眠に移行しています。この現象は成人でも同様で、入眠するには身体の内部の温度である深部体温を下げなければなりません。

右図をごらん下さい。これはヒトの深部体温の変化を示したものです。午後9時過ぎから体温は下降し始めますが午後7時から9時までは体温が高いままであり、この時間帯に入眠しようとしても困難なのです。この時間帯には個人差があり、普段入眠している時間より数時間前は体温が高く、早く寝ようとしても入眠しにくいと考えた方がよいです。図の中に睡眠禁止帯と書かれています。これは体温の高い時間帯を意味しており、この時間帯に寝床に入っても寝付けにくいいため、このように名付けています。体温が下がってきて初めて入眠できるのです。



診察の時、「ホームコタツに入ったまま寝ているが寝付きが悪く、途中で目が覚める」と訴える方がありました。ホームコタツに入ったままであれば深部体温は低下しにくく、良好な睡眠に移行することはできません。また電気毛布も同様で、つけっぱなしにするのは賢明ではありません。手足が冷たくて眠りにくいのであれば熱すぎないお風呂で身体を温め、その後、寝床に入ると体温低下と相まって入眠しやすくなります。このとき、お風呂の温度が高すぎると交感神経の刺激が強くなり、却って眠りにくくなるので湯船の温度には注意が必要です。

高齢者の睡眠を良くするために以下のようなことが勧められています。睡眠薬に頼り切る前にお試し下さい。

- ①起床、就床時刻をできるだけ一定に保ち、規則正しい生活を送る
- ②30分以内の昼寝を15時以前に規則的にとるようにする（長時間の昼寝をすると夜間の睡眠がきわめて悪くなります）
- ③十分な睡眠時間を確保しようとして、早くに就床しすぎないこと
- ④温度、湿度、騒音、照明などの睡眠環境を可能な範囲で整える
- ⑤午後に適当な運動を心がける。ただし就床直前の運動は逆に睡眠を妨げる
- ⑥就寝前は食べ過ぎない。特に就床前は寝酒としての飲酒、カフェイン、ニコチンなどの摂取は控える
- ⑦就床前にはぬるめの湯の入浴、音楽鑑賞、軽度の読書などで心身のリラックスを心がける。

なかなか寝付けない、途中で目が覚める。良く眠った気がしないと悩まれている方はご自分の生活を振り返ってみてください。なお睡眠障害にはうつ病が隠れていることもあります。前述の工夫をしなくても不眠が解消しないときにはご相談下さい。【坂東】

（一般向けの参考書）脳を休める、睡眠の技術、夜ふかしの脳科学、合格を勝ち取る睡眠法、睡眠の科学、眠りと夢のメカニズム（専門的な参考書）睡眠改善学、睡眠医療、基礎からの睡眠医学、睡眠の生理と臨床

正しく爪を切りましょう ♪ ♪

普段、あまり意識していない爪ですが、爪は私たちの手足の指先を保護する役割をしてくれ、そのおかげで指先に力を加えたり、細かい物をつまんだり、うまく歩いたりすることができています。また、爪の下部には毛細血管が集中しているので健康状態を反映しており、昔から診断の補助としても爪の観察がなされてきました。「健康のバロメーター」ともいわれる爪ですが、深爪やあわない靴などが原因で、巻き爪や陥入爪となることがあります。今回は正しい爪切り方法など、爪についてのお話をしようと思います。

◆◆爪のしくみ

爪は表皮の角質が変化して硬くなったもので、「硬ケラチン」と呼ばれるタンパク質からできています。爪が伸びるスピードは、健康な成人は1日に0.1mm、乳幼児や高齢者では0.07~0.08mmで、若い人ほど成長が速く、季節では冬より夏の方が速く伸びます。手の爪が生えかわるには約6カ月、足の爪では10~18カ月かかります。

◆◆爪の構造

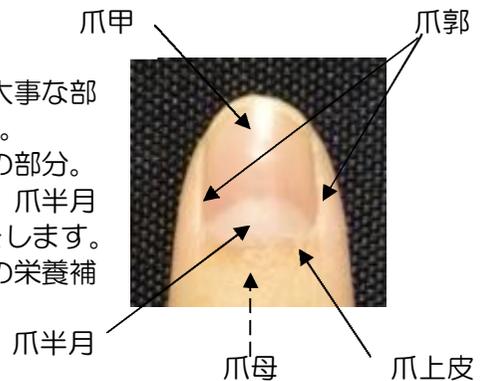
爪甲（そうこう）：爪全体のことをいいます。

爪母（そうぼ）：新しい爪が作られるところで爪の成長に大事な部分。甘皮の下にあり表面からは見えない。

爪半月（そうはんげつ）：爪の根元に見られる白い半月状の部分。

爪上皮（そうじょうひ）：甘皮と呼ばれている部分。爪母、爪半月を保護し、水分の蒸発を防ぐ働きをします。

爪郭（そうかく）：爪甲を囲んでいる皮膚の部分で、爪甲の栄養補給と保持に役立っています。



◆◆爪の病気

1. 爪白癬

いわゆる爪の水虫。爪のトラブルで一番多くみられます。爪白癬の正体は白癬菌と呼ばれるカビの一種で、爪白癬になると爪が白く濁って肥厚し、もろくなります。内服薬と外用薬で完治します。

2. 爪囲炎

爪の周囲の小さな傷から細菌が感染して起こる、いわゆる「ひょうそ」と呼ばれる病気です。赤く腫れて痛みが出たり、膿が出たりします。水仕事が多い職業の方や女性に多くみられます。

3. 巻き爪・陥入爪

爪の左右両端が巻きこんだ状態を「巻き爪」といいます。爪の左右が皮膚に食い込み、腫れや痛み、膿が出るなどの炎症が起こった状態を「陥入爪」と呼び、特に足の親指によくみられます。

《 原因 》

①深爪：爪を切りすぎるとまわりの肉が盛り上がり、巻き爪になりやすくなります。

②あわない靴や靴下：女性が履くパンプスやハイヒールは靴の先端が細く、ヒールが高くなるほど重心が足先にかかり、つま先が圧迫されるようになります。また、サポート力の強い靴下やストッキングも同様で、常につま先が圧迫される状況になります。逆に、ぶかぶかの靴も足の空間が広がり、つま先が前後に動いて先端が圧迫されるため、爪に負担がかかります。

③体重・スポーツ：体重が多くなると、体を支える足にかかる力も強くなります。また、テニスやサッカーなど、踏ん張るスポーツも爪にかかる力が強くなります。

《 予防・治療 》

深爪がある場合は爪を伸ばし、巻き爪が起こらないよう予防します。すでに痛みや腫れなど、炎症がある場合は、手術やワイヤーでの矯正など、状態に応じた治療が必要なことが多く、診察時にご相談下さい。靴を選ぶ時にはデザイン性ばかりでなく、爪にやさしい靴を。紐靴の場合は、結びっぱなしにせず、履くたびに足に合わせて紐を結ぶことをお勧めします。

巻き爪を予防する、爪の正しい切り方は、次ページを参考にして下さい。

爪の正しい切り方

足の爪は、「スクエア（四角）・オフ」と呼ばれる、爪を四角い形にする切り方をお勧めします。手の爪は足の爪のように圧迫されることが少ないため、爪の形に合わせて丸く切っても大丈夫ですが、指に力を入れる（例えば、指で物をつかむ・指で物を押す）仕事をよくする方は、足の爪と同じように、手の爪の爪切りはスクエア・オフをお勧めします。

爪の長さは指の先端と同じぐらいの長さで、横にまっすぐ切ります。その時に爪の白い部分が1mm程度残るように切ります。爪の左右は角を落とす程度に少しだけカットします。深く斜めに切りすぎないように、爪切りではなく爪やすりを使用するのもよい方法です。

スクエア・オフは巻き爪や陥入爪の予防にもなり、爪の形としても美しい形であるといわれています。爪を観察し、爪が短い人はまずは伸ばしてから、スクエア・オフでの爪切りを実践して下さい。

参考文献：爪のケア・手足のケア技術（看護の科学社） 【看護師：速水・立石・竹内・長尾・阿部】

日本型食生活は世界中で注目されている！！

皆さんの朝食はどんな内容でしょうか？クリニックを訪れている患者さんの年代層では、朝食は食パンとコーヒー、牛乳などのパターンで食べられている人が多く、「ご飯とみそ汁」派は非常に少なくなっています。朝は食欲がなく、朝から手間をかけたくない等が理由のようです。しかしそれが朝の排便習慣を不調にしている原因とも考えられます。昔は、朝ごはんを待ちかねていたし、食べないと動けないと思っていました。家族のために手間をかけてご飯を炊き、みそ汁を料理してきた昔の主婦にとっては、こんな理由は驚きの言葉であろうと思います。

1977年頃の米国では現在の日本で騒がれているような健康問題が発生し、それを改善するためにマクガバン・レポート（アメリカ合衆国上院栄養問題特別委員会報告書）が公表されました。そこには「高カロリー・高脂肪の食品、つまり肉・乳製品・卵と言った動物性食品を減らし、出来るだけ精製しない穀物や野菜・果物を多くとるように」と記載され、「世界で一か所だけ理想的な食生活の国がある。それは日本で、彼らの食習慣を見習うべきである」とも述べられています。さらにもっとも理想的な食事と定義したのは、主食を玄米としていた元禄時代以前の日本の伝統的な食事であることが明記されました。それ以来「日本型食生活」が栄養バランスのとれた食事として世界中で注目されるようになりました。

「日本型食生活」とは、米などの穀物を主食にして大豆や野菜・魚による副食を組み合わせた伝統的な食事に、肉類や果物をほどよく加えたバランスよい食事です。この食事が日本人の体格の向上、平均寿命の大幅な伸びに好影響を与えました。

日本型食生活＝伝統的食生活＋肉類＋脂質＋果物

この日本型食生活でもっとも評価されているのは**3大栄養素のバランス**です。（糖質 55～60%、蛋白質 15～20%、脂質 20～25%）（藍色の風 第22号参照）こんなにも絶賛されてきた日本型食生活が見捨てられているのは残念です。朝はパン食、昼も夜もカタカナ文字のメニューなど、この欧風化した食生活の結果は、野菜不足をもたらし、脂質の代謝に慣れない日本人にとっては過剰の脂質摂取による代謝不良をおこし、生活習慣病の増加が問題になってきました。またアンバランスな食事、野菜等の食物繊維不足は、栄養の偏りを起こし、頑固な便秘をまねいています。

日本でも厚労省・農林水産省が2005年に食事バランスガイドを発表しました。そこには「主食の穀類を増やす、豆・野菜・海草などの植物性の食品を多くして、動物性の脂肪や蛋白質を多く摂り過ぎない」と記されています。これこそが、かねてから世界で賞賛されてきた理想の日本型食生活です。主食はご飯を中心にし、主菜（大豆製品・魚・肉・卵）副菜（野菜を中心にキノコ類・海草類）をほどよく組み合わせます。

朝からご飯と野菜たっぷりのみそ汁を基本にしてたべましょう。そしてカタカナ文字のメニュー（パン食、カレーライス、シチュー、スパゲッティ、サンドイッチ、ハンバーガー、チャーハン、ラーメン等々）を減らす事が大切です。西欧人をまねた食事ではなく、日本人の体に合った日本型食生活を習慣に変えていきましょう。

【管理栄養士：藤原】

『介護について』のご質問に関して

通院されている方から「介護のサービスを受けたいんだけど・・・どうしたらいいだろうか？」と質問をいただくことがよくあります。今回は介護について調べてみました。

介護のしくみ 介護保険制度は平成12年4月からスタートしています。運営の主体（保険者）は、全国の各市町村です。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入される方	65歳以上の方	40歳から64歳までの医療保険に加入している方
サービスを利用できる方	<ul style="list-style-type: none"> ・寝たきりや痴呆などで、常に介護を必要とする状態の方（要介護） ・常時の介護までは必要ないが、日常生活に支援が必要とする状態の方（要支援） 	<ul style="list-style-type: none"> ・初老期の認知症、脳血管疾患など老化が原因とされる16種類の病気（特定疾病）により、要介護状態や要支援状態になった方 特定疾病（初老期における認知症・糖尿病性神経障害・脳血管疾患・パーキンソン病関連疾患、他）

*どんなサービスを受けられる？

在宅サービス	家庭を訪問するサービス	・訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問入浴介護・居宅療養管理指導（医師等による指導）
	日帰りで通うサービス	・通所介護（機能訓練や食事入浴など）・通所リハビリテーション（デイケア）
	施設への短期入所サービス	・短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
	福祉用具や住宅改修など	・車いす、特殊寝台など福祉用具の貸与・腰かけ、便座などの福祉用具の購入費の支給・手すりの取付や段差解消などの住宅改修費の支給
	その他のサービス	・特定施設入所者生活介護（有料老人ホーム等での介護）

施設サービス	介護老人福祉施設	食事や排泄などで常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所する施設
	介護老人保健施設	病状が安定し、自宅へ戻れるようリハビリに重点をおいたケアが必要な方が入所する施設
	介護養護型医療施設	急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする方のための医療施設

地域密着型サービス・・・要介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で生活が継続できるように支援するサービスで、原則として、住んでいる市町村内にあるサービスだけが利用できます。在宅では、小規模多機能型居宅介護や認知症対応型通所介護などがあり、施設では、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護などがあります。

***介護サービスをうけるには？** →→→要介護認定の申請が必要になります。

- ① 電話等で相談：市町村等の福祉相談窓口や地域包括支援センターに相談
- ② 要介護認定の申請：本人または家族等（民生委員等に代行も可）が市区町村や地域包括支援センターに申請
- ③ 訪問調査：調査員がご家庭等を訪問し、介護を必要とされる方の心身の状態などを聞きとり調査をします。（例：麻痺や関節の動き・寝返り～起き上がり～歩行・入浴や排泄等々）
- ④ 審査判定：主治医の意見書や訪問調査などをもとに要介護状態区分が判定されます。

⑤ 認定結果の通知：原則として、申請から 30 日以内に通知があります。このとき認定結果に不服がある場合は、都道府県の「介護保険審査会」に申し立てることができます。

要介護・要支援の認定がされた方は介護保険の各種サービスが受けられます。認定結果が非該当の場合、要介護・要支援状態になるおそれが明らかであれば、地域支援センターのマネジメントのもとで介護予防プログラムを受けることもできます。

近年核家族が増え、介護をする側の人手が足りず、介護をする方自身の高齢化が進んでいます。そのため介護する方が体調を崩されるというケースもあるようです。ご自身や、ご家族に介護等が必要かな？と感じられた時には、このような介護サービスを利用されるのも1つの方法かと思えます。

まずは市町村の福祉相談窓口や、地域包括支援センター等に相談されるようお勧めします。

(参照：HP〈ファミリーケアサポート、介護早わかりガイド〉) 【受付事務：湯浅・堺・西谷】

血管の健康状態を頸動脈エコーで診る

動脈硬化は知らない間に進行！！

血液検査でコレステロールや中性脂肪の異常を指摘されることがあると思います。LDL（悪玉）コレステロールが高い・HDL（善玉）コレステロールが低い・中性脂肪が高いことを「脂質異常症」と言います。この「脂質異常症」は動脈硬化の危険因子の一つです。「糖尿病」・「高血圧症」などもその要因ですが、それぞれの疾患に応じて一定の症状が出現します。しかし「脂質異常症」はどんなに異常の度合いが大きくても、動脈硬化が進行して血管の内腔が著しく狭くなったり詰まったりして狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症などを発症しないかぎり、身体にサインを送ってくれません。そこで動脈硬化の早期発見のために頸動脈エコー検査を行います。悪玉コレステロールが高い方に院長が頸動脈エコー検査を指示しているのはこのためです。

頸動脈は『全身の血管の窓』！！

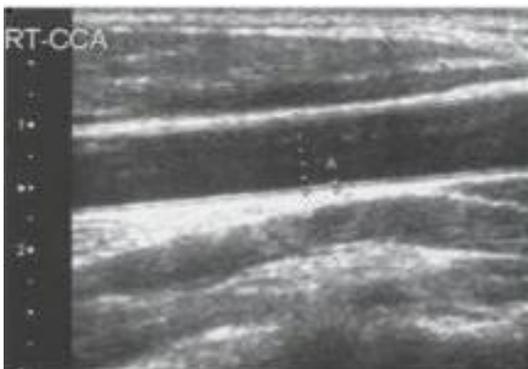
首筋を走る頸動脈は、動脈硬化の好発部位であり、体表に近く血管径も比較的太いため観察しやすいのです。頸動脈に動脈硬化などの変化があれば、他の部位にも同様の変化があると推定されます。頸動脈エコーは、人体に無害な超音波を使って血管を描出し、血管壁の肥厚度や内腔の状態を観察し、視覚的に動脈硬化を診断する検査です。痛みや被曝がなく、動脈硬化の早期発見や、さらに硬化病変の進行・退縮を知ることができ、食生活の改善や運動療法、投薬による予防・効果を診るのにも有用です。

頸動脈の壁も老化現象として健康な成人でも徐々に厚くなりますが、「脂質異常症」・「糖尿病」・「高血圧症」・「喫煙習慣」などの危険因子がなければ壁厚 1.1mm を超えないと言われています。

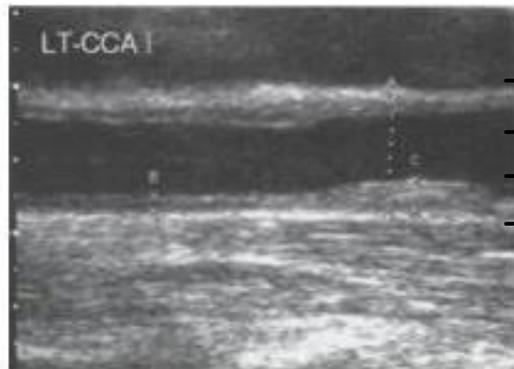
動脈硬化の危険因子は生活習慣と関連が深いものがほとんど。予防の基本も治療の基本も、生活の改善が第一です。

【検査技師：田中・宮原】

〈総頸動脈〉



(壁厚:正常例)



(壁厚:肥厚例)

徳島の「しつらえ」

自分がしていることをうまく定義づけることができたり説明できたりすると、嬉しくなってハタとひざをうちます。「そうか、こういうことだったんだ」と。

クリニックでは季節の移ろいに合わせていろいろな飾り付けをしています。これは来院される方々に心地よい時間を提供したい、季節の変化を感じてもらいたい、さらに転じて光陰の速さを醸し出すことで、何かの御縁で私達と一緒に過ごすこの時間を大事に使って戴ければという意図があります。

こういった私の想いを的確に表す文章を見つけました。『京の着眼力』という本の一節を引用します。『京都における「しつらえ」とは「時」を室内に取り込むことといえる。時を克明に表す自然の流れを取り込むことが、客人をもてなすことへと繋がるからだ。床の間に置く花器、香炉、燭台、掛軸。これらを春夏秋冬や正月など季節を単位に細かく変えることで、外に流れる自然の気と、内に流れる気を連鎖させているのである。四季の移ろいを暮らしに取り入れることは、毎日の暮らしを豊かに演出する知恵。部屋の装飾として美しい景色を取り入れる借景もまた、時を上手に切り抜き、室内に取り込んだものの代表的なものといえる。』

また宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』には次のような文章がありました。「天上へなんか行かなくていいじゃないか。ぼくたちここで天上よりももっといいところをこさえなきゃいけないって僕の先生が言ったよ。」

しつらえを京に学んでもただ単に京を真似るのではなく、徳島らしい「しつらえ」で心地よい時間が流れるよう工夫したいと考えています。【坂東】



春菊の芽

診察時の患者さんとの話の中で、私の思いも及ばぬ行動を知り、頭が下がることがあります。

昨年来院された80代の女性Mさんには心房細動があり、ペースメーカーも植え込まれています。両側の変形性膝関節症があり、立ち居振る舞いもままならず、視力低下も合併していました。

加齢と共に心機能が低下し、疲労や水分の取り過ぎもあって3Kg程、体重が増加してしまいました。ちょっとした労作で息が切れ、家事ができないと訴えます。食事相談と利尿剤の追加で余分な水分を引いたところ、体重も減少して自覚症状はほぼ消失。良かった良かったと思っていた矢先に、再度「せこい…」といてタクシーでかけつけられました。

「何か変わったことは、せえへんかった？」とお尋ねすると「息子が帰ってくるって電話があったけん、何んぞおいしいもんでも作ってやろうとおもて…思案したけんど、買いもんにも行けんし…畑に春菊が生えとったんに気がついたけん、春菊の芽でおいしいお吸い物つくつたらろうとおもって、きれいな芽え、採して摘みよったら時間がたって…せこうになった…」とのこと。不自由な足でしゃがみ込み、柔らかくておいしそうな春菊の芽を摘んでいたのでしょう。それが負担になったようでした。「気持ちはわかるけんど、おいしい春菊の芽のおすましより、元気なお母さんの姿を見せたげた方が、息子さんは喜ぶと思うよ。」と主治医としてのアドバイスはしたものの、自らの病は顧みず、久しぶりに帰宅する息子を歓待しようと思死になった姿に、「岸壁の母」の姿が彷彿とされ「母親はいくつになっても、母親」と母親の「無私の心」に、心の中で深く頭を下げたひとときでした。【坂東】