

「食事検診」を受けましょう。

見慣れない言葉だと思えます。私の造語であり、広辞苑第5版にも載っていません。皆さんのカルテの中に時々、記載しています。

クリニックでは管理栄養士の東と皆さんが、食事に関して話し合っています。その際に、どのような問題点があったかを、東はカルテに記載しています。また特徴的なことは私に直接報告があります。そういった内容の中には信じられないような項目がありました。

- ◆ 喫茶店に入ると、シュガーポットの砂糖は全部食べてしまう。
- ◆ スイカはいつも1回に半玉を食べる。
- ◆ 朝食は家族全員が菓子パンで済ませる。
- ◆ お供え物は捨てるバチがあたるため、糖尿病があろうとも全て食べる。
- ◆ 沖縄の黒砂糖は食べても血糖は上がらないとテレビで言っていたので食べる。
- ◆ ワーファリンを飲んでいるので、野菜は一切食べない。
- ◆ 抹茶にマヨネーズをかけて食べると体によい。

いかがでしょうか？こういった食習慣は私の診察では見つけることができず、管理栄養士の東との話し合いの中で見つかりました。糖尿病のコントロールがなかなかうまくいかないと思っていたら、「お供え物を食べていた。」「果物は体によいと思っていたので、スイカを半玉食べていた。」「黒砂糖を頻回に食べていた。」ということが明らかになりました。

このようなことを経験して皆さんの食事内容を確認すること、つまり「食事検診」が必要であると考えようになりました。自分では普通であると思っていることでも、食事のプロから判断すると、とても受け入れられないようなことが多々あります。そういった自分の癖や食習慣を専門家の目から確認してもらうことが必要です。それを「食事検診」と呼んでいます。

いろいろなテレビ番組や雑誌、新聞で健康問題が扱われます。しかしその報道は一面的であったり、独断的であったりします。こういった情報にさらされている皆さんの食事関連の問題点を、管理栄養士の東と半年に1回くらいは話し合っていただきたく思っています。「次回は食事検診を受けて下さい。」と私が勧めているのはこのような理由からです。

黒うさぎ



京都で見つけた黒いウサギが二匹、クリニックにいます。愛らしい表情をしています。一度ごらん下さい。

京都には年に数回訪れています。京都自体のすばらしさに加えて、自分の作品を京都に展示して評価を得ようとしている芸術家達がいることに気づきました。そういった作品群をみるのが京都訪問の一つの楽しみになっています。

「徳島も徳島らしい、すばらしい街になれば...、クリニックも私達の理念に添った、すばらしいクリニックになれば...」と考えて、工夫しています。

ウォーキングを始めましょう

運動は心身を健やかに保つ上でとても大切です。最近、運動不足になっていませんか？手軽にできる有酸素運動としてウォーキングがあります。ウォーキングでは血液循環が改善され、生活習慣病の要因になる動脈硬化や肥満を予防します。また、血圧が下がり、心肺機能が高まります。ストレス発散や骨粗しょう症にも効果があります。

では、どのくらい歩けば効果があるのでしょうか？通常、20分以上継続して歩けば脂肪燃焼効果があるといわれています。歩きながら会話ができる程度のスピードで、週に3回以上がベストです。午前中は気温が低く、血液凝固能の亢進もあるため、冬季では午後からの運動が安全です。冬場は歩き始めてもなかなか体が温まらないので、防寒対策をしましょう。軽くて脱ぎ着しやすいウィンドブレーカーなどがお勧めです。もっと気温が下がれば、マスクや手袋、マフラーなども活用しましょう。また、ウォーキングに適した靴を選びましょう。【竹内・速水・立石・長尾】

つま先

シューズの中で5本指を自由に動かせる余裕があればよい。

甲

動きにあわせて柔軟に曲がるものを選びましょう。甲の高さがあっているかをチェックしましょう。

土踏まず

立った状態で足の裏が軽く靴底に触れる感じ。2～3cm程度の厚みがあり、歩行時の体の衝撃を和らげるものを選びましょう。



インフルエンザワクチン

10月中旬あたりまでは暖かった？ですが（いや暑かったと言うのが正解？でしょうか）、下旬にきて、あっという間に冬の訪れを感じる季節になりました。皆様の体調はいかがでしょう？風邪など、ひかれていないでしょうか？

皆様もご存じの通り、寒い時季になると『インフルエンザ』が流行しはじめます。

『インフルエンザワクチンをうっとったら、かからんのんだろ？』と思っている方もいらっしゃると思いますが、残念ながらワクチンを接種していても感染する場合があります。（><）しかし接種後の感染は症状が軽くすむので、皆様に予防接種をお勧めしています。

当院は11月より予防接種を開始しています。料金は1回3500円です。

ワクチンの本数が限られていますので希望される方は事前に受付までお申し出下さい。

徳島市に住民票のある65歳以上の方は、必要事項を葉書に記入し徳島市健康センターに申し込むと1800円でワクチン接種が可能です。必要事項を記載した葉書は受付にあります。各市町村でもインフルエンザワクチン予防接種を行っております。接種料金は各市町村で異なりますのでお調べになられたらと思います。

今回はインフルエンザの事についてお話しさせていただきました。不明な点がありましたら気軽におっしゃってくださいね（^^）v v 次回も皆様にお役にたてるような話題をお伝えしたいと思います

【美馬・木本・谷口】

健康食品・栄養強化食品・サプリメント・特定保健用食品・・・

いわゆる健康食品には、健康補助食品・栄養強化食品・栄養補助食品・健康飲料・サプリメントなどがありますが、これらの製品を規定する法律はありませんし、国が効果を確認しているものでもありません。つまり本当に健康保持増進に効果があるかどうか分からない物まで販売されているのが実状です。

厚生労働省がヒトに有効であると認定している食品は、特定保健用食品や栄養機能食品と呼ばれるもので、それぞれに認定マークが表示されています。しかし、そのヒト臨床試験の内容は30人程度、しかも数週間のデータしかない食品もあり、医薬品の臨床試験とは随分内容の違うものとなっています。そして、これらの認定された食品でも、不規則な食生活の場合に不足している栄養素を理解したうえで補給するものであり、バランスのよい食生活ができていれば必要ありません。また、適量を越える摂取は栄養素の過剰症となる場合があるのでご注意ください。



その他に、

医薬品と健康食品の併用で健康被害が発生する場合があります。

服用している医薬品と同様の効果を期待する食品は必要ありません。

複数の健康食品を併用すると過剰症などの被害が発生する危険があります。

テレビや健康食品の誇大広告にご注意下さい。

「天然」、「自然」だから安全とはかぎりません。

期待する効果より安全を一番にお考え下さい。



今までに健康食品といいながら医薬品を添加している食品や、副作用が生じたなどと摘発された健康食品も数多くありました。皆さんが、健康な食生活をお考えになるなら、栄養素の補給より、まず、摂りすぎた栄養素を適量にすることに重点をおかれた方がいいように感じます。どのような栄養素が過剰であるか、食事相談で一緒に見つけていきましょう。 【東】

心に残る言葉

心臓外科医駆け出しの頃は、患者さんのそばを這い回る生活が続きました。現在ほど手術後の状態が安定しておらず、ちょっとした変化から患者さんの容体が急速に悪化して、亡くなることがありました。このため手術を終えた患者さんをICUから一般病棟に、そして無事歩いて表門から退院できるようにするのが主治医の役目でした。小さな異変も見逃すまいと、まるで牛馬にたかるアブのような生活を続けました。住所は赤十字病院ICUでした。

あるとき、患者さんの容体が急変しました。70代の女性です。仲のよいご主人がいつもそばについておられました。ICUで懸命の蘇生を行いましたが、30分、1時間と反応の無い時間が流れます。状況を説明するためにご家族に入ってくださいました。経過を説明し、残念ながら救命できないと釈明しました。と、突然、ご主人が上着のボタンをはずし、シャツまで脱ぎ、上半身裸になりました。殴られるのだろうかと一瞬思いました。「父ちゃんの...、ぬくもりを...、持って行け！」涙をこらえ、震える声でご主人が叫びました。ご主人の白い肌着が奥様に掛けられました。

当時の心臓手術にはまだまだ不確定要素が多く、思いもよらぬ結末になることがありました。結果として大切な人の命を奪い、悲しむご家族を目の前にすると、心臓外科という仕事から逃げ出したいこともありました。しかし「ここで投げ出すとそれまでの経験が零になる。悲しい結末に至った原因を見極め、次の人に役立てなければ意味がない。」そう思いながら25年間の心臓外科医生活を続けました。

「父ちゃんの...、ぬくもりを...、持って行け！」情景は脳裏に刻まれ、耳の奥には、いまだにこの言葉が響きます。

検査結果の見方

検査結果がある一定レベルを超えると、特定の病気が急激に増加する事がわかりました。その検査値を病態識別値とよんでいます。病態識別値は臨床的基準値とも呼ばれ、コレステロールが代表的項目です。健康な人の総コレステロールの基準値上限は、およそ250mg/dl 付近ですが、220mg/dl を超えると動脈硬化形成例が増え、220mg/dl が病態識別値に設定されました。最近の調査で日本人での病態識別値は240mg/dl、220～240mg/dl は境界値とする意見も出ていますが、高血圧症や糖尿病などの他の危険因子との総合的な判断が求められています。

動脈硬化の危険因子には、遺伝的素因や異常コレステロールのほか、過食や偏食、運動不足、喫煙や多量飲酒、肥満や糖尿病・痛風等があります。また年齢・性別、服用薬剤や感染微生物等も想定されています。コレステロールに限らず、他の項目も同様で、生活習慣病を含め、患者さんごとの個別対応がより重要で、検査値はそれら危険因子の一つの情報に過ぎません。なお、得られた検査値が“異常”でも、一時的なものか持続的なものかで判断や対処は異なります。一回の検査値で判定できるケースは少なく、複数回・継続的な検査も必要です。病態識別値設定の主な検査には、総コレステロールやLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪などの他、尿酸や血糖などの生活習慣病項目が知られています。

検診の際によく見る検査項目の判定には、カットオフ値《癌など、特定の病態と他の病態、特に悪性疾患と良性疾患の判別値》という考え

方をすることがあります。癌になると上昇する物質の多くは正常細胞でも産生され、癌以外でも異常値を示すことは少なくありません。このような場合に、癌と非癌疾患の鑑別にカットオフ(CO)値が利用されます。このカットオフ値より高い場合。すぐに“異常”というのではなく、精密検査をすべき状態だと考えていただいたら良いでしょう。

例えば、前立腺癌(PSA)では基準値4ng/ml、カットオフ値10ng/mlです。血糖値のカットオフ値は空腹時126mg/dl、二時間値200mg/dlです。また、C型肝炎ウイルス(HCV)抗体等でも、「陽性」・「陰性」の判定にはカットオフ値が利用され、必ずしも真の陽性・陰性の判定基準ではなく、“偽陽性”や“偽陰性”には注意を要します。

検査値の評価は、基準値から外れているか否かではなく、どの程度変動したか、その変動に意味があるかどうか等を、合併症の存在を加味して判断します。食事や服用薬剤から採血までの時間や、食事内容、採血時期、併用薬剤等もいろいろ参考になります。変動要因を把握する事も、検査値の正しい見方に役立ちます。

当クリニックでも以上の内容を考慮して、院長が皆様の検査結果を判定しています。皆様の手元に院長のコメントのついた検査結果が届いているかと思いますが、皆様も今までの内容をふまえて、ご自分の値と基準値を見ていただければと思います。その中でご不明な点は是非、遠慮なくお尋ねください。

【田中・宮原】

スタッフ紹介



総合ビル・メンテム株式会社から派遣されている天野文子さんを紹介します。

毎朝、毎朝、駐車場のゴミを拾い、約100坪のクリニック内を丁寧に、ときにはゴムまりのように弾みながら、あちこちと掃除をしてくれています。皆様に心地よい環境を提供できていると思います。クリニックの窓ガラスが非常にきれいだと誉めていただいたことがあります。これも彼女のおかげです。

私たちも快適に仕事ができ、たいへん感謝しています。