

### 85cm と 90cm

『メタボリックシンドローム』という言葉がテレビや新聞、週刊誌を賑わせています。ウエスト周囲が男性は 85cm 女性は 90cm を超えるとよくないと報道されています。「お父さんは 84cm やけん、いける。」「お母さん、測るとき息吸い込んで、おなかへそばしとんで...」こんな会話が聞こえてきそうです。

さて、この 85cm や 90cm という値はどのようにして、出てきたのでしょうか？動脈硬化性の病気をもった人達を調べていったとき、コレステロールがたいして高くない人でも病気になっている人がいることに気づきました。悪玉コレステロール以外に、何が原因だろうと調べていったとき、おなかの中の脂肪分が多い人ほど動脈硬化による疾患が多いということがわかってきました。おなかの中の脂肪分を計測するためにはどのような方法がよいかを検討し、CT 検査が選ばれました。

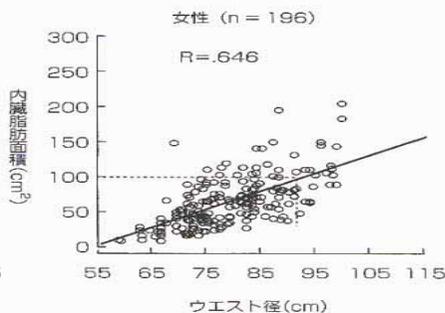
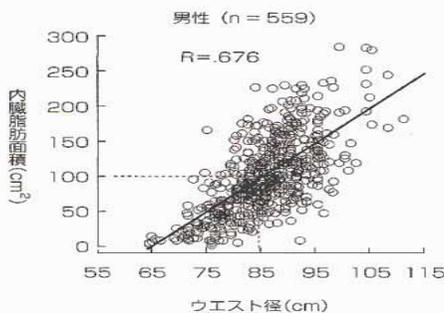
CT 検査でおなかの断層写真を撮影し、その写真から腸管や筋肉、腰椎などの面積を除くと脂肪の面積が得られます。おなかの断層写真はいろいろな高さで撮影できますが、おへその高さを基準にして比較することにしました。このようにしてそれぞれの患者さんの脂肪面積を計ってみると、その面積が 100cm<sup>2</sup> を超えると、高血圧や糖尿病という病気が増加してくることがわかったのです。このため、おへその高さで測った腹部内臓脂肪の面積が 100cm<sup>2</sup> を超えないようにしましょうという意見がだされました。しかし、この目的のためだけに腹部 CT を撮影するのは費用もかかり、放射線被曝もあるため、実際的ではないと考えられました。このため何か簡便な方法はないかと考えて提唱されたのでウエスト周囲の長さでした。

CT で計測した腹部内臓脂肪面積を縦軸に、ウエスト周囲長を横軸にして男性 559 人女性 196 人で調査した結果が下のグラフです。この計測結果から、男性の場合に内臓脂肪面積が 100cm<sup>2</sup> を超えるのはウエ

スト周囲長が 85cm 女性の場合には 90cm くらいであることがわかりました。しかしこの図をよくごらん下さい。ウエスト周囲長が 80cm くらいの男性でも、内臓脂肪が 100cm<sup>2</sup> を超えている人がいます。またウエスト周囲長が 90cm の男性でも腹部内臓脂肪が 100cm<sup>2</sup> 以下の人もいます。女性もしっかりです。したがって、ウエスト周囲長はだいたいの目安を示しているものであり、1 - 2センチの差に一喜一憂するものではないことがわかります。

メタボリックシンドロームとはウエスト周囲長がこういった基準に近い人で、以下の項目の二つ以上に該当する場合をいいます。中性脂肪が 150 以上または善玉のコレステロールが 40 未満 高血圧症 空腹時の血糖値が 110 以上 メタボリックシンドロームという概念ができたのは、悪玉コレステロール以外の原因で動脈硬化性の病気になりやすり人を見つけ出し、病気を予防したいからです。

さて、メタボリックシンドロームという用語が私には気になります。日本語では言葉をカタカナにすると意味をぼかしたり、柔らかくしたりする効果があります。たとえば、「ホスピス」という言葉を日本語に訳すると「終末期医療施設」「緩和ケア施設」さらに直截的な表現では「死を看取る施設」となります。しかし、カタカナで「ホスピス」と呼ぶと非常に柔らかで穏やかな雰囲気になります。同じように、「メタボリックシンドローム」と呼ぶと、高級外車のような趣が漂いそうですが、実は「早死に病」「夭折病」と診断されているのです。メタボリックシンドロームと診断されることは「あなたは腹部内臓脂肪が多いので、糖尿病や高血圧症を発症し、その結果、脳梗塞や心筋梗塞症になりやすく、他の同年代の人よりも早死にしそうです。」と宣告されていることなのです。食事や運動の調整を私達と一緒にいき、メタボリックシンドロームから離脱されるようお勧めします。 【坂東】



# 禁煙治療が保険適応になりました！

喫煙は個人の趣味・嗜好の問題とされてきました。しかし、最近では喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」という疾患で、喫煙者は「積極的禁煙治療を要する患者である」との位置づけがなされています。こういったことにより、今まで自費診療だった禁煙治療が 2006 年度より保険適応となり、今までにくらべると少ない負担で治療が受けられるようになりました。

保険診療での禁煙治療ご希望の方は下記の条件を満たすことが必要になります。

直ちに禁煙しようと考えていること

ニコチン依存症のスクリーニングテスト（アンケートみたいなもの）で 5 点以上であること  
プリンクマン指数（1 日の喫煙本数 × 喫煙年数）が 200 以上であること（例えば、1 日に 20 本のタバコを 20 年間吸い続けるとプリンクマン指数は 400 になります）

禁煙治療を受けることを文書により同意していること

1 回目の診療時に話し合い、禁煙開始日を決めます。禁煙を開始して 2 週間後、4 週間後、8

週間後、12 週間後に受診していただき、禁煙の実行・継続のための治療を行っていきます。診察時には呼気中の一酸化炭素濃度を測定する簡単な検査を行います。禁煙していると、一酸化炭素濃度はタバコを吸わない人と同じ数値になりますので、検査で禁煙の効果を確認することができます。

診療費については、3 割負担の方で初診時は 1800 円程度、再診時は 1200 円程度になります。病状により心電図やレントゲン検査などの検査をした場合には金額は変わってきます。1 枚 500 円前後するニコチンパッチにも保険が適応されますので、3 割負担の方は 1 枚 120 円前後で購入できます。なお、調剤薬局ではニコチンパッチ代金に加えて基本料・管理料・調剤料などの別途料金が加算されます。

禁煙治療では、前述の条件を満たすかどうかということより「タバコをやめたい！」という気持ちが大切です。禁煙治療をご希望の方、関心をお持ちの方はいつでもご相談下さい。

【看護師：速水・竹内・立石・長尾】

## 禁煙の効果

20 分で	・血圧や脈拍が正常に戻る ・手足の血行がよくなり、手足の体温が正常に戻る
8 時間で	・血液中の一酸化炭素濃度が正常になり、血液中の酸素濃度が上昇し正常になる
1 日で	・心臓発作を起こす確率が減少する
2 日で	・味覚や嗅覚が改善し始める
3 日で	・ニコチンが体内から検出されなくなる ・気管支の緊張がとれ、呼吸が楽になる ・肺機能が改善し始める
2～3 週で	・循環機能が改善する ・歩行が楽になる ・肺機能が 30%回復する
1～9 ヶ月で	・咳、息切れ、疲れやすさが改善する ・気道の自浄作用が改善し、細菌などの感染が起こりにくくなる
5 年で	・虚血性心疾患死亡率が非喫煙者とほぼ同じレベルになる ・肺がんで死亡する率が半分に減少する
10 年で	・前がん状態の細胞が修復され、口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、肝臓がんになる確率が減少する

（米国肺癌協会ガイドブックより引用）

## 『輸入食材』より『地産地消』を

スーパーの生鮮コーナーでは、原産地の表示を記載されているのが目につきます。多くの方が、野菜も肉も魚も国産品を選ぶ傾向にあるようです。しかし、加工食品や外食に使用された食材がどこの産地かを考えられたことはあるでしょうか？素材を購入する際には、国内産を選ばれるのに、惣菜品や外食にはあまりにも無頓着のように思います。例えばお弁当や惣菜一つとっても、どれだけの輸入食材が入っていることか…。他にも練り製品に使用された魚、ハムに使用された肉、漬け物に加工された野菜、冷凍野菜、レトルト食品・冷凍食品に使用された多くの材料など、そして、味噌や醤油に使用される大豆まで輸入品の商品があります。朝食はパン食、昼食は外食、夕食に惣菜や冷凍食品となるとよほど気をつけるか、お店を選ばないと相当な量の輸入食材を食べることとなります。ご飯代わりに食べるパンや麺類、お菓子に使われる小麦粉もほとんどが輸入品です。小麦粉の自給率は10%に満たない程度で、アメリカ、カナダからの輸入が主となっています。

輸入食材が安全でないとはいませんが、本当に安全なのかもよくわかりません。以前には、残留農薬問題で中国産のほうれん草等が話題となったこともありましたが。土地が違うと害虫も病気も違うので日本では使用を認められていない農薬も使われています。それと、ポストハーベストも気になります。ポストハーベストとは外国から日本に運搬される間に防虫、防かび、防腐のために使用される農薬のことで、収穫後に使用します。外国から鮮度を保って輸入されるためには必要な農薬ですが、日本では収穫後の農薬の使用は禁止されています。そういえば「運搬前の果物に農薬をか

けまくっとる！」と患者さんから伺ったこともありました。

最近では、農家の方が一生懸命に手間をかけて無農薬野菜を作ろうと努力されています。「徳島県の農業構造と担い手の現状」によると徳島県の38.9%の農家が農薬低減に取り組んでいると発表されていました。大変ありがたいことです。日本で許可された農薬でさえ、減らした方がいいと感じているに、輸入食材の使い方を少し考えてはいかがでしょう？値段の安さばかりを求めるとなかなか質のいい食品には出会いません。消費者が値段より安全をと選択するようになると、徐々にいい食品が多くなっていくのではないのでしょうか。

新鮮で安心な徳島の米や野菜や果物、海産物をしっかり食卓にとりいれてください。地産地消（地元で生産されたものを地元で消費する）を心がけたいものです。

季節を感じる食事（7・8月）

忙しい日々でしょうが、せめて行事の時は家族そろって食事を楽しみたいものです。家族団らんで健康な心と体を取り戻して下さい。また、伝統的な食事、食文化を次の時代にお伝え下さい。

7月7日七夕

七夕の行事食といえば素麺。天の川にみたててそうめんを食べてください。

土用の丑の日（7月23日）

ビタミン豊富なうなぎで夏バテ防止を。猛暑を乗り切ろう！

夏祭り・お盆・ピアガーデン

ビールの美味しい季節ですが暴飲暴食にご注意下さい。 【管理栄養士：東】

## 院内勉強会に参加された方から感想文をお寄せ戴きました。

皆さんは、坂東ハートクリニックの受付の前にある掲示板をご存じですか？

その掲示板には様々な連絡事の中に“栄養と食事”についての指導日が貼ってあります。

私はこの講座を今回で二回参加させてもらいました。一度目は高血圧の方の食事、減塩食などについてでした。

会場では管理栄養士の東さんのにこやかな笑顔で迎えられ、話は坂東先生のご挨拶で始まりまして。映像を見ながら、食品の糖分、塩分が身体に及ぼす影響について話して下さいました。常識だと思っていた事が実は勘違いで、テレビなどで言われている間違いなどを指摘して教えて下さいました。

講義が終わると、我が家の朝の味噌汁の塩分量を測ってくれました。1食塩分が2グラムの食事でも頂ました。これは、有りがたかったです。塩分2グラムまでの食事の味なんて今まで見当も付きませんでした。食

事を作る者にとっては大変参考になり、家庭の味がいかに濃い味が、反省する事しきりでした。

二度目は「は体に効く！」は本当ですか？という題目でした。一回目同様、映像を見ながら食品について話して下さいました。参加者の皆さんから質問が多く、この手の問題についての関心の高さと、参加者の知識の豊富さに驚きました。参加者の質問の一つ一つ東さんが丁寧に答えて下さいました。

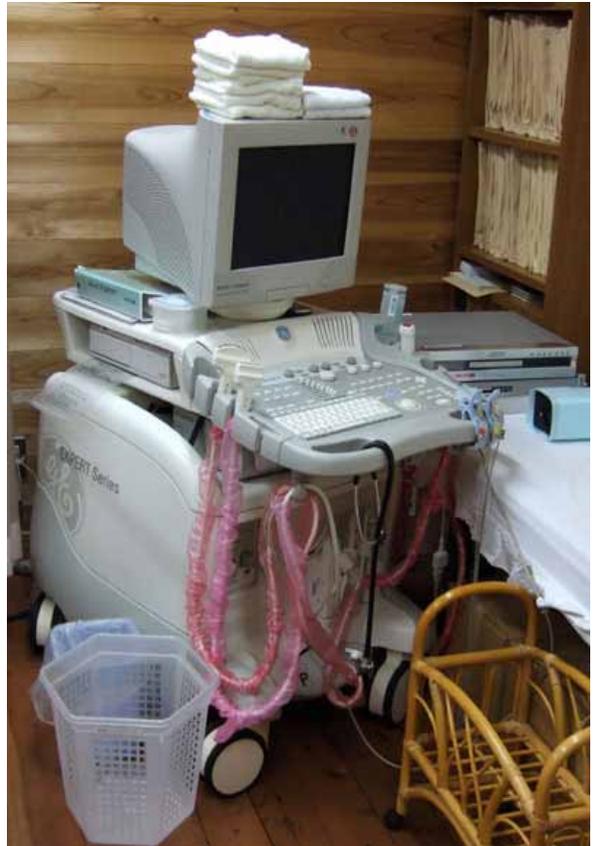
米がいかに体によい食品か、旬の物に勝る食べ物は無い等々。平均寿命以上、長生きされている方の若い頃の食事が、いかに体の理に叶っている食事であるかも知りました。

この講座では勘違いや間違いを気付かせてくれ、又新しい知識を得る事が出来てうれしかったです。今後も続けて下さる事をお願い致します。皆さんも、一度参加されてみませんか！面白いし、有益なこと、この上ありませんよ。 【天野多美子】

## 高血圧でなぜ心臓超音波（エコー）を???

「高血圧性心疾患」という言葉があります。高血圧の状態が長く続くと、高血圧の影響を受け、心臓に大きな負荷がかかります。最初のうちは、心臓も負荷に対抗しようとします。その結果、筋肉トレーニングと同じように心臓の筋肉は分厚く肥大します。自覚症状はない事が多いのですが、この状態が長く続くと、肥大した心筋でも対抗する事ができなくなり様々な状態を起こします。心臓の収縮が悪くなったり、拡張が悪くなったりしてしまいます。痛んでゴムの硬くなったポンプをイメージしてみてください。空気を押し出す力（収縮能）が悪く、空気を受け入れて満たす力（拡張能）も悪くなると、ポンプとしての機能は駄目になってきます。心臓でこのような状態になると心不全に至ることもあります。これら一連の状態を称して高血圧性心疾患といいます。そこで、高血圧の方の心臓の状態を知るためには、皆様の病歴・心電図・胸部レントゲンの他に心臓超音波（エコー）検査が必要になります。高血圧の方は、血圧を良好に保ち、心筋保護を行うということも考えなければなりません。なお、心臓超音波検査で心臓肥大を指摘されても、お薬や生活習慣の修正で心臓肥大が改善したり、進行が遅くなったりすることも見られています。

【臨床検査技師：田中・宮原】



心臓超音波（エコー）検査は、心臓の壁の厚さ、心臓の収縮能力や拡張能力といった動き、弁の状態を評価しています。人体には無害で痛みを伴う事はありません。

## ジャガイモ中毒のお二人

最近あいついで二人の男性が嘔吐・下痢で当クリニックを受診されました。食事内容をお尋ねすると、ご自宅でのジャガイモ料理による中毒が強く疑われました。絶食にし、点滴で経過をみることによって回復されています。ジャガイモの安全な料理方法について管理栄養士の東がお知らせ致します。【坂東】

### ジャガイモのおいしい食べ方

ジャガイモは生き物ですから保存中にも芽がでるし、光にあてると皮が緑色に変わります。この芽や緑の皮が有毒物質（ソラニン）のもと。ソラニンを増やさないために新聞紙や紙袋に包み、風通しがよく光の当たらないところにジャガイモを保存してください。

もし芽がでたら、思い切って芽の部分はくりぬ

いて取り除いてください。緑の皮の部分は、厚めにむきましょう。ソラニンは水に溶けませんが煮汁を食べれば同じことなので、料理の時点で処理をしてください。それでもえぐみや苦みのある場合は、食べない方が無難です。

メークインは煮くずれしにくいので煮物料理に、ホクホク男爵は粉ふきいもやポテトサラダに向いています。皮ごと電子レンジでチンしたり、蒸かしたりして食べる場合は芽と青い部分がないかよく見てから調理して下さい。【東】



## 病院領収書のみかた

平成18年4月1日より「医療費の内容の分かる領収書」の交付が義務付けられました。『これはどういう意味かな?』と気になる方がいらっしゃると思いますので、ご説明いたします。まずは当院の領収書と、できればカルテも手元にご用意下さい。

領収書をご覧くださいと、それぞれの欄に「何点」と記載されています。診察や検査などに点数がついていて、全ての点数を合計したものがその日の診療の総点数になります。1点が10円ですので、点数を10倍すると診療の総費用になります。診療費用の自己負担割合は1割から3割までで、年代などにより異なります。診療費用にご自分の負担割合を掛けた金額を窓口でお支払いいただいています。

初・再診料：簡単に言うと、診察料です。診察には初診と再診があり、初診は初めて診察を受けた場合や、前回受診されたときの病気が治ってから、新たな病気で病院にかかり、診察を受けられた場合のことをいいます。風邪など治りやすい病気の場合には、何度も初診になってしまいます。再診とは、今罹患している病気で引き続き診察を受けられる場合のことをいいます。

医学管理等：高血圧や糖尿病など慢性的な疾患の患者さんに対して、医師が治療についての説明や薬の調整を行った場合に算定されます。カルテに「指導」と記載してあるものが、この欄

の点数になります。また他院への紹介状をお渡ししたり、食事相談を受けられたりした場合にはこの欄に点数が加わります。

在宅医療：患者さんが入院せずご自宅で療養できるように医師が診療し、いろいろと指導・説明をした場合に算定されます。ご自宅で酸素吸入や自己注射をされている方はこちらの欄に点数が計上されています。

検査：採血や心電図、エコーなどの検査を受けられた場合の点数です。

画像診断：レントゲンやCT（当院にはないのですが...）などで病気の診断を行った際の点数です。他院からのフィルムを医師が診断した場合にも算定されます。

投薬：当院ではお薬をお渡しせず、処方箋を発行しています。この欄の点数はお薬に関連した点数です。処方箋の点数は、お薬の種類や投薬日数によって異なります。

注射：点滴や注射をされた場合の点数です。

処置：傷の消毒や、吸入などを受けた際の費用です。

その他に、自費診療があった場合には、自費合計の欄に金額が記載されています。

今回は、当院の領収書に沿って説明させていただきました。何か質問等がございましたら、受付までお申し出ください。なお、領収書の形式は医療機関によって異なりますのでご留意下さい。

【受付事務：湯浅・美馬・谷口】

## 院内勉強会のお知らせ

7月、8月に開催いたします院内勉強会のお知らせいたします。

高血圧教室	7月4日（火曜日）	午前10時30分～午後0時30分
食べ方教室	7月13日（木曜日）	午前9時30分～10時30分
	8月21日（月曜日）	午前9時30分～10時30分

依然としてテレビや雑誌、また友人から勧められたとして高額な健康食品を購入されている方が後をたちません。意味のありそうなものから全くの眉唾物まで、様々です。金銭的な損ですむだけならまだしも、「白インゲン豆のゆで汁事件」などもありました。きちんとした知識を身につけて、周囲のあやふやな情報に惑わされないようご注意ください。ご自分の身を守るためにも、上記の勉強会で正しい知識を身につけられるようお勧めいたします。

なお、7月、8月は心肺蘇生の講習会は休みます。9月からの日程は後日、掲示板に掲載いたします。  
【坂東】

## 心に残る言葉

10年以上、前のことでした。

「私、運動してもいいんですか？」

診察を終え、結果を説明したあと、お母さんと一緒に受診した中学1年生の女生徒は、少し怯えたように私に尋ねました。

「もう一度いいますが、運動を制限する根拠は何もありません。体育もできるし、運動会に参加することも可能です。まったく、ふつうの中学生です。確かに不整脈はありますが、いろいろな検査で、心臓そのものには異常がないことがわかります。運動をしてもらおうと不整脈は消えてしまいます。このような場合、運動を制限する根拠はないと診断します。」

その瞬間、二人の目からは涙がこぼれ始めました。小学校低学年時の健康診断で不整脈（上室生期外収縮）と診断され、それ以来、運動を禁じられていたのです。体育の授業を受けることも、運動会に参加することも、ずっとなかったといわれました。うれし涙と悔し涙のどちらなのか、わかりませんでした。お母さんは「この子の（小学校）生活は何だったんだろう...」とつぶやきました。当時の検診では、上室性期外収縮以外に、何か気になる所見があったのかもしれませんが。しかし小学校の生徒に運動を禁止したのであれば、その後の経過を観察すべきであったことは確かです。

運動をしてもよいかどうかの判断を医師が求められ、迷ったとき、医師は『禁止』と指示した

方が自分の身をまもるためには有利です。許可をだして何らかの事故が生じた場合、責任を問われます。禁止しておけばその種の責任を回避することができます。当時の詳しい状況がわからず、診断医の胸の内を量ることはできませんが、診断に際して自己保身的に傾きすぎた可能性は否定できません。セカンドオピニオンという言葉も少しずつ知られるようになりました。診療に関して他の医師の意見を聞いてみるということです。このご家族の時代にもセカンドオピニオンという概念が広まっていれば、このような結果にはなっていなかったかもしれません。

最近も学校検診で異常を指摘されたときクリニックを受診される生徒さんがたくさんおいでます。全くの正常所見から、運動制限を要する異常までいろいろです。学校検診の異常で受診される子供さんの診察にあたる時、この10年以上前の経験が私の脳裏に浮かびます。

もちろん、私も誤診することはあると自覚しています。私の知識や技術の最善を尽くしても過ちはおこることがあるでしょう。しかし、そのときには「すみませんでした。私の力不足です。」と謝る覚悟はできています。自己保身的ではなく、きちんとした診断を下すこと、判断に迷うときは他の医師に相談すること、明らかな根拠にもとづいて生徒さんに生活方法を指示すること。生徒さんの心臓検診の時には、このように考えて学校への報告書を作成しています 【坂東】

## 栄養と料理

待合室に『栄養と料理』という雑誌があります。題名通り、栄養と料理について書かれた月刊雑誌です。この本の編集部には、加藤千絵さんという女性がいます。2年ほど前、当クリニックの管理栄養士として皆さんの食事相談を担当していました。覚えておられる方もおいでだと思います。食事に関する記事を書く編集者になりたいという夢がかない、東京の出版社に就職し、現在の仕事に就いています。

『栄養と料理』6月号には彼女が取材した「知られざるラオスの食」という記事が掲載されています。日本の古き良き時代を彷彿とさせるような、ラオスの食事情が描かれています。一度、雑誌をご覧ください。 【坂東】



## たちばな学苑訪問記

ご縁があり、たちばな学苑長の佐藤文哉さんとは10年近く前からおつきあいがあります。6月のある日、富岡西高校に隣接した「たちばな学苑」をお訪ねしました。

妙泉寺の境内に児童福祉施設のたちばな学苑があります。同苑では、いろいろな理由で親の養育を受けられなくなった子ども達を預かり、家庭の機能を代行しながら子ども達の生育を見守っています。現在は3歳から18歳までの29人が入所していますが、入所の理由はさまざまであり、一人一人が複雑な事情を抱えていることを伺いました。

他の児童福祉施設も訪問したこともあります。少子化と言われる時代に家庭で暖かく育てられなかった子供達が存在している事に、改めて驚きます。社会のひずみで家庭での養育が困難になった子供達をみるにつけ、血縁のあるなしにかかわらず、どの子供もすくすくと育ててほしいと思わずにはいられませんでした。

こういった子供達に対して、私達が支援できることもいろいろあります。簡単な方法は皆様の家庭に埋もれている「タオルや石けん」などの日用

品を同苑で使っていただくことです。賞味期限が過ぎるからと、糖尿病や肥満があるにもかかわらず、頂き物のお菓子を平らげてしまう方がおられます。そういったお菓子類も傷む前に同苑に差し上げれば、有効に使われます。ご自宅で使われてない日用品、食料品がありましたら、当クリニックにお持ち下さい。私が責任をもってたちばな学苑にお届けいたします。 【坂東】



## 出生率の低下

6月初旬に平成17年の日本の出生率は1.25になったと報じられました。徳島での出生率は全国平均よりもさらに低く、1.21と報じられています。昨年の国会で年金の議論があったとき、日本の出生率を1.30と想定した議論がなされましたが、法案が通過してから発表された出生率は1.30を下回っており、物議を醸したことがあります。

こういった議論に際して、将来の年金制度を支えるには出生率が一定以上でなければならないといった意見がだされ、新聞紙上でも報道されます。しかしなぜ、このような意見がだされるのか私は思います。

現在の日本人の老後のために、子供をたくさん産まなければならないのでしょうか？我が家の4人目の子供ができたとき、ある知人に「私達の年金のために、たくさんの子供さんをありがと

う。」といわれ、ムラムラと怒りが湧いてきたことを思い出します。子供は子供の人生のためにこの世に生まれてくるのであり、親や祖父母の年金のために生まれてくるではありません。日本の未来の子ども達を自分の年金のための資力と考えるのはあまりにも、さもしいと思います。

憲法の条文を持ち出すまでもなく、国民の健康で文化的な生活を保障するのは国の役目です。国民が相応の負担をすることは当然ですが、最終責任は国が持つべきであり、200兆円にものぼる特別会計の不明朗な支出などを清算し、しっかりとした財政再建を行い、それに充てるべきです。

将来の年金維持のために、子供を産めという意見は恥ずべきものであると思います。子供は子供の人生のために、生まれてくるものです。皆さんはいかがお考えでしょうか？ 【坂東】

## 高校生とタバコ

5月の水曜日午後、徳島県立三好高等学校に出かけました。今年で5年目になります。熱心な養護教諭の先生の依頼を受け、高校生にタバコの話をしています。

タバコと発癌の関係については高校生もよく知っているのですが、循環器疾患との関連はほとんど知りません。また喫煙が胎児に及ぼす影響に関しても知らないことがほとんどです。将来にわたって健康な人生を歩むために、喫煙習慣をつけないようにと話をします。

こういった話をするとき、頭ごなしに「喫煙はだめ」と訴えるのではなく、自分で考え判断するよう話します。いつも引き合いに出すのは有名なハンバーガー店のことです。このハンバーガーの第一号店は1955年にアメリカのイリノイ州に作られました。手早く食事ができることから、瞬く間に全世界に広がりました。その創始者は単価の低いハンバーガーを売るのに、どのようにすれば客の回転が良くなるかを考えました。そのときの方策がタバコの自動販売機を置かない、公衆電話を設置しない、椅子を堅くし、机と椅子とを固定する。という方針でした。

ハンバーグを食べにいったとき、椅子が決して心地よいものでないことに気づかれると思います。最近は椅子と机の固定に拘泥していない店もみられますが、背もたれが直角で、座するには華奢な椅子もよくみられます。またオープンスペースが多く、ゆっくりまた静かに話し込んだりするには不向きなつくりになっています。こういった構造はハンバーガー店に限ったことではなく、客の回転を速くしようとする意図のある店ではよくみられます。

私達はファーストフード店のこういった意図を知らぬまま、行動していることを高校生に伝えます。ハンバーグが好きで店に入り、食事が終わったので店をでていると思っていても、実はうま

く店にコントロールされていることもあるということを伝えていきます。これはファーストフード店に限ったことではなく、よく考えて行動しないと、いつの間にか他人に操られることの一例として話しています。

タバコも同様です。かっこよさ、さわやかさを前面にだすタバコの宣伝をみたり、人気のあるテレビ俳優がタバコを吸っていたりするのを見ていると、知らず知らずのうちに喫煙習慣がつくことを知らせています。講演後に感想が寄せられることもあるのですが、「知らなかった」「知らなかった」という文字がたくさんみられます。

高等学校でタバコの話をし始めたのは15年ほど前からですが、高校になってからでは遅すぎるといふ指摘もあり、最近では小学校でもタバコの話をしています。クリニックの診療時間の関係上、生徒さん相手に講演ができるのは水曜日の午後に限られています。このため、学校での講演に出かけるときは、水曜日午後1時台の診療予約をお断りしているときがあります。このような事情ですので、ご容赦下さい。 【坂東】



## 坂東ハートクリニック夏休み休診のお知らせ

今年は少し長く夏休みをとらせていただくことにいたしました。8月9日(水)～8月14日(月)までの6日間をクリニックの休診といたします。急な病変が生じた時に対応できず、申し訳ありません。もし困ったことが発生しましたら、普段お渡ししているカルテを持参の上、近隣の病院を受診しご相談下さい。なお、8月15日(火曜日)は通常午後8時までの診療ですが、午後5時で終了いたします。悪しからず、ご了承下さい 【坂東】