くらすα kurasuα

㊊ 生活スタイル
㊋ 安心・シニア
㊌ 地域・福祉・科学
㊎ レジャー・自然
㊏ けんこう・医療
㊐ どっとこみゅ

Dr.ジチ 全国リレーエッセー 静岡県

〝おもてなしの心〟で接する

日本を代表する観光地の一つ伊東市。私は四月から、この伊東市にある市立伊東市民病院に勤務しています。同市内はもちろんのこと、伊豆半島東海岸地域の中核的な病院として、二十四時間三百六十五日、医療を提供しています。

外来で話を聞いたり診察をしたりする時も、患者さんたちは皆親切で優しく、本当に心が温まります。観光地という土地柄からでしょうか。〝おもてなしの心〟があるように思えます。私の方が、患者さんから元気をいただいているようです。

伊東市は、自然環境と調和した文化的な観光、レクリエーション、保養都市の実現を目指し、二〇〇〇年に「健康回復都市宣言」を行いました。大学在学中、ヨット部に所属していた私も、週末は海へ、そして山へと出掛け、伊東市の豊かな自然を満喫しています。

自治医科大学を卒業し、医師として八年目を迎えました。大学卒業後は、静岡県立総合病院で二年の初期研修を行った後、さらに二年間、同病院で整形外科研修を行いながら、へき地医療代診医として勤務しました。

その後は、浜松市国民健康保険佐久間病院（旧磐田郡佐久間町）に三年間勤務しました。佐久間病院は山間へき地の病院です。付属診療所での診療、訪問診療、往診、学校医などを行い、整形外科診療に加え、「総合医」として地域の患者さんに接してきました。

患者の日常と密接

山間地域では巡回バスが病院まで運行していますが、病院や診療所に通えない人たちもいます。病院で診察しているだけでは分からない患者さんの悩みや生活の背景を、直接、家に出向くことで知ることができ、医療が患者さんの日常生活に密接にかかわっているということを痛感しました。こうした経験は非常に貴重なもので、医師としての原点を佐久間病院時代に学びました。

高齢化がすすむ現在、腰、ひざ、肩などの痛みを訴えて病院を訪れる人は増える一方です。骨粗しょう症に合併する骨折で、手術などの治療を受ける患者さんも数多く入院されます。

転ばぬ先のつえ

高齢で骨折のために入院したり手術を受けたりすると、残念ながら寝たきりになってしまうことがあります。そのため、私は外来で最近、骨粗しょう症の患者さんの治療や、転倒予防の指導などにも力を入れています。いわば〝転ばぬ先のつえ〟でしょうか。

さまざまな不安を抱える患者さんに対し〝おもてなしの心〟を持って接するように常に心掛けています。そして、笑顔で退院される患者さんを見届けるのが、私の最高の喜びでもあります。

（次回予定は宮崎県）

乗松（のりまつ）　祐佐（ゆうすけ）　23期生、2000年卒

病院屋上から初島を眺める。左が筆者で、右が病院管理者の築地治久（つきじ・はるひさ）医師

伊東市立伊東市民病院

【私の勤務地】伊東市内を見下ろす高台に建設され、院内には温泉も完備されている。2001年３月に旧国立伊東温泉病院から市立伊東市民病院へと名称を変更した。特色ある「地域医療指向プログラム」を掲げ、臨床研修指定病院として総合的な研修を行っている。

きょうを知る

橋の日

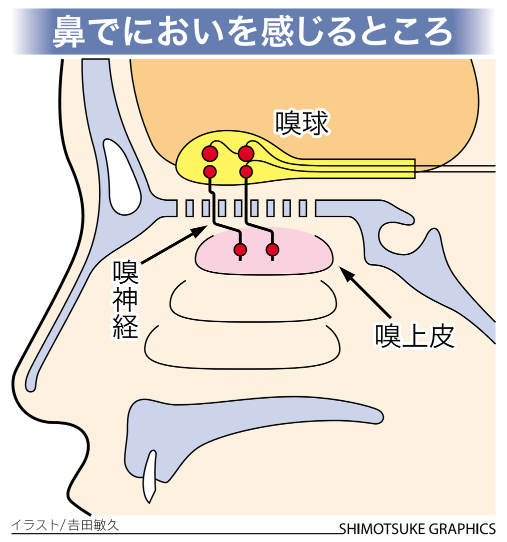
生活と密接なかかわりを持つ河川とそこに架かる橋を通して、ふるさとを愛する心や、河川を浄化することへの関心を高めようと、八月四日（はし）の語呂合わせから制定された。郷土への思いとともに、家族や友人、恋人など、日ごろからお世話になっている身近な人たちとの心の懸け橋を見つめ直し、感謝の思いを伝える日にしてみては？　（小）

8月7日は「鼻の日」

嗅覚障害 日常生活に支障

ガス漏れ、腐臭など気付かず…

七日は「鼻の日」。においを感じられない嗅覚（きゅうかく）障害になると、ガス漏れや腐った食品などに気付かず、安心して生活できない。また花や料理などの香りを楽しむこともできない。しかし障害があっても、原因を治療すれば再びにおい、香りをかげるようになる可能性がある。自治医大耳鼻咽喉（いんこう）科学教室の石川敏夫医師（四二）は「嗅覚障害は日常生活に支障を与える」と注意を呼び掛ける。（島野剛）



においのもととなる物質は二十万種類とも四十万種類ともいわれる。これが鼻の穴の内側上方にある嗅上皮にたどり着くと、嗅細胞の嗅覚受容体と結び付く。その情報が嗅神経、嗅球を通じて脳に伝えられる。

4つの類型

嗅覚障害は、においのもととなる物質が嗅上皮までたどり着かない「呼吸性」、嗅上皮が炎症などを起こす「嗅粘膜性」、嗅神経がウイルスに冒されることなどによる「末梢（まっしょう）神経性」、頭部外傷や脳腫瘍（しゅよう）などによる「中枢性」がある。

原因治療で症状改善も

自治医大 石川敏夫医師に聞く

基準嗅力検査など

「呼吸性」は慢性副鼻腔（びくう）炎（ちくのう症）、アレルギー性鼻炎、左右の鼻の穴を隔てる鼻中隔のわん曲症などが原因となる。ウイルス性の風邪（感冒）などは「嗅粘膜性」「末梢神経性」につながることがある。

治療にはまず、鼻鏡、内視鏡や副鼻腔Ｘ線検査、アレルギー検査などにより、原因となっている疾患を突き止めることが必要だ。障害の程度は、バラの香り、汗臭さなど五種類のにおいで、感じる度合いを測る基準嗅力検査などで判定する。

「呼吸性」の場合、多くが原因疾患を治療することで障害が改善する。服薬など保存的治療のほか、副鼻腔の手術や鼻中隔の矯正など手術的治療法もある。

「嗅粘膜性」ではステロイド薬の点鼻治療を行う。漢方薬が有効との報告もある。「末梢神経性」「中枢性」は治りにくい。

ひどくなる前に

石川医師は「嗅覚障害は慢性副鼻腔炎と感冒が原因の過半数」と話す。治療できる場合も多いが「嗅覚障害になっても、かなりひどくなってから医療機関に来る人が多い」と指摘し、まずは専門の医療機関の受診を勧めている。

◇　◇

専門医が無料相談会

あす宇都宮で

日本耳鼻咽喉科学会県地方部会は五日、宇都宮市宮園町の東武宇都宮百貨店四階特設会場で「鼻の日」無料相談会を行う。

同部会の専門医三人が鼻はもちろん耳、のどの相談に応じる。午前十一時から午後四時まで。相談の希望者は直接会場へ。

白内障の視力矯正に

多焦点レンズを移植

自治医大病院が取り扱い

自治医大病院（下野市薬師寺）は白内障の手術で視力矯正に使う人工レンズに、多焦点レンズの取り扱いを始めた。県内の医療施設では初めてで、国内でも数カ所しか扱っていない。多焦点レンズはこれまでの単一焦点レンズと違って、より広い範囲に焦点が合い、眼鏡を使用する必要性が低くなる。保険診療の対象ではないが、生活の質を高めると期待されている。（斎藤美和子）

自治医大病院で取り扱いが始まった多焦点レンズ

白内障は目の中にある水晶体が濁る病気。視力が低下したり、像がぼやけたり、まぶしく感じられたりする。軽症を含めると白内障は三十代からみられ、七十代で84－97％、八十代では100％となる。加齢に伴う病気でもあるため避けられず、中年層も無関係ではない。

治療は一般的に手術療法が行われる。水晶体を除去し、代わりに人工レンズを移植する。軟らかい素材で作られる人工レンズは折り曲げて挿入できるため、傷口も小さくて済むようになった。

しかし、現在使われている人工レンズは、単一焦点レンズであるため、ある特定の距離にあるものしかはっきりと見えない。例えば中程度の距離にピントが合うように移植した場合は、手元や遠くにピントが合わず、眼鏡による補正が必要となる。

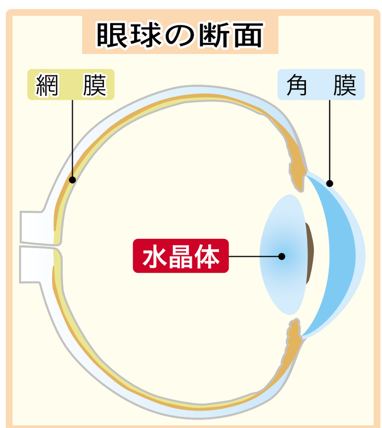
自治医大病院で新たに取り扱う多焦点レンズは、単焦点レンズよりも広範囲のものをはっきり見ることができる。遠くだけなく、中程度や近くにもピントを合わせられる。同大眼科の茨木信博教授は「眼鏡が全くいらないというわけでないが、日常生活で眼鏡なしでもあまり不自由がなくなる」と話す。

保険対象外も 生活の質向上

手術、術後の入院を含めた日数は二、三日で、同病院で行う単焦点レンズの場合と変わらない。ただ新規の取り扱いのため、当面、術後三カ月間は同病院で経過観察を行う。

視力矯正に一定の効果がみられる一方で、多焦点レンズはデメリットもある。厚生労働省で医療機器の承認を得たが、医療保険の適用にならないため、外来検査（片眼約六万円）、入院手術（片眼約五十万円）など、手術にかかわるすべての診療が自己負担の自由診療となる。また、乱視が強い場合は使用できない。乱視の矯正手術が必要となることもある。

茨木教授によると、多焦点レンズは欧米では主流になりつつあり、仕事や趣味など生活スタイルに合わせてピントの合う範囲を決めるという。茨木教授は「レンズは格段に進歩している。自由診療だが、多焦点レンズのメリットは大きいと考えられる。白内障の治療は生活スタイルに合わせて、手術時期やレンズの種類を選ぶ時代になってきている」と話している。



情報クリップ

▼ＭＳ患者の作品集を進呈　多発性硬化症（ＭＳ）患者の絵画や写真、書道など36点を収録した作品集「みんなに伝えたいメッセージ」を、バイエル薬品（大阪市）が作製した＝**写真**。Ｂ５判、104㌻でオールカラー。希望者にプレゼントする。

ＭＳは脳や脊髄（せきずい）の神経線維を覆う膜に炎症が起き、視覚障害やしびれ、排尿障害など、さまざまな症状が出る。自己免疫疾患と考えられ、国内の患者は約１万2000人。作品は募集で集まった95点の中から選んで掲載、同社は「患者に生きる力や楽しみを見いだしてもらい、一般の人にも病気への理解を深めてもらうきっかけになれば」としている。

希望者は、ＭＳギャラリー事務局、フリーダイヤル0120・392926まで。受け付けは31日までの月－金の午前９時から午後６時。

▼靴のにおい、犯人は細菌　靴の不快なにおいは、あか汚れを細菌が分解して発生することが、日用品大手ライオンのリビングケア研究所（東京）の解析で分かった。

同研究所は、20代－40代の男女10人にスニーカーを１カ月間履いてもらい、中敷きの細菌数と細菌の種類を調べた。細菌数は１平方㌢当たり最大で1000万個に達し「台所など汚れた排水口にいるのと同じ程度の数」と判明。種類は、体に常在するスタフィロコッカスが最も多かった。この菌は、靴などに付着したあか汚れに含まれるアミノ酸のロイシンを分解し、悪臭のもとになるイソ吉草酸という脂肪酸を発生させるという。

同研究所は「住宅の気密化などで温度や湿度が上昇しやすく、細菌が増殖しやすい住環境も、不快なにおいが増える一因」としている。

健康ワンポイント

海・山での応急手当て③

心肺蘇生術を覚えて

―海や川での水の事故が後を絶ちません。

「おぼれた人を救助したら、すぐに周囲に助けを求め119番してＡＥＤ（自動体外式除細動器）を持ってくるよう頼みます。おぼれた人の意識がなく呼吸をしていないようなら、心臓マッサージと人工呼吸の心肺蘇生（そせい）術を始めてください。意識があり、せき込んでいれば、水が肺に入っている可能性があるので、寝かせて横を向かせ水を出します。無理に水を吐かせる必要はありません」

―心肺蘇生の方法は。

「心臓マッサージは胸の中央が４、５㌢沈むくらい体重をかけて、１分間に100回の速さで押します。マッサージを30回やったら、口に息を吹き込むマウス・ツー・マウスの人工呼吸を２回。人工呼吸でマッサージを中断するより、マッサージだけ続けた方がいいという意見もあります。心臓マッサージはＡＥＤか救急隊が来るまで、あきらめずに続けてください。それにより救命率や社会復帰率が高くなります」

―意識があり水を吐けば安心ですか。

「水でおぼれる『溺（でき）水』には、水が肺や気管に入ることで窒息する、つまり血液に酸素を取り込み二酸化炭素を放出するガス交換ができなくなる一次的溺水のほかに、二次的溺水もあります。これは、おぼれた後に起きる呼吸器感染症や、脳の水分量が増え脳が腫れる脳浮腫などで、死亡することもあるので注意が必要です」

―子どもの事故は特に悲惨ですね。

「夏休みに外国に行って、おぼれて亡くなる子どもがいます。日本と違って監視員がいないプールもあり、親が十分注意すべきです。行楽地では開放的な気分になりますが、水のあるところでは、おぼれる危険性は常にあるので、気を緩めないでください」

（二宮宣文・日本医大准教授）

医師の目・人の目　メタボリックなお父さん頑張って　21

動脈硬化を防ぐ

２日に１回は有酸素運動

二〇〇六年の流行語大賞の年間大賞はイナバウアーと品格でしたが、脳トレ、ハンカチ王子、エロカッコイイ（順不同）などと並んでトップテンにメタボリックシンドロームも入りました。

診断基準が発表されたのが〇五年ですから、医学用語がたった一年で国民の流行語になるなんて、前代未聞のことです。単なる流行に終わらせないためにも、皆さんにはメタボリックシンドロームの意味をしっかり理解していただきたいと思います。

コレステロールの話でも触れましたが、国内の死因二位の心疾患と三位の脳血管疾患を合計すると、トップのがんによる死者とほぼ同じです。両疾患の多くは、脳や心臓の血管の動脈硬化で起こります。

がんに関しては、最先端の研究で新薬がいくつも開発されつつあり、日本の死因トップでなくなる時期も近いと期待されます。ということは動脈硬化が一番怖い時代が近づいているわけです。

では日ごろから何に気をつけたらよいのでしょうか。まず運動から始めましょう。

体の脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。皮下脂肪は飢餓に耐えるためのエネルギーを備蓄する部分で、あまり動脈硬化の原因にはなりません。

これに比べて内臓脂肪はもともと脂肪をため込む必要のない場所にたまったもので、動脈硬化の原因となるいろいろな因子を分泌したりします。皮下脂肪と違ってカロリー制限だけでは簡単に減らない一方、有酸素運動が内臓脂肪を最も有効に減らす方法であることが証明されています。

ウオーキング、エアロビクス、水泳、軽いジョギングなどの、誰でも楽しく続けられる運動が実は有効なのです。

逆に筋肉を力いっぱい働かせて行う運動、つまり無酸素運動は消費エネルギーのわりには内臓脂肪を減らすのにあまり有効ではありません。また無酸素の時間に尿酸がたくさんつくられるため、メタボリックシンドロームに高尿酸血症を合併した人では、かえって尿酸値が上がるという難点があります。

メタボリックなお父さんなら、最近きつくなってはけなくなったジーンズがもう一度はけるまで、そんな目標で楽しみながら運動習慣を身に付けてはいかがでしょうか。

有酸素運動の効果は日に二百㌔㌍相当、ウオーキングなら一時間程度行うと、効果は二日間持続するとされます。三日坊主にならず、せめて二日に一回の運動を始めましょう。（中島弘・大阪府立成人病センター特別研究員）

イラスト　田代まき