

歌声も軽やかに♪/10月24日第17回道民芸術祭釧路地方音楽祭・社会福祉センターにて

第17回道民芸術祭 釧路地方音楽祭



広報 PUBLIC INFORMATION SHIRANUKA

しらぬか

1993
平成5年
No. 643
11.1

発行・白旗町 編集・総務課広報統計係 〒086-03 白旗町西1条南1丁目1-1 ☎2-2171

医療福祉制度講演会 にご参加を

と き/11月28日午後1時
(受付▽午後12時30分)
と ころ/やまびこ会館

内 容/釧路労災病院ソーシヤ
ルワーカー遠藤芳彦氏を
講師に招き、「医療福祉
制度について」と題して
講演会を行います

主 催/北海道パーシャ―病
友の会釧根支部

問 合 先/財北海道難病連白
糠・音別支部(二瓶賢二
支部長、☎5-13254
西庶路東一北二)



勝地区と水戸



93 11 広報

NO. 490

おんべつ

医療福祉制度講演会を 開催します

日 時 11月28日(日) 午後1時から
場 所 白糠町「やまびこ会館」
(白糠町東1条北1丁目)
講 演 テーマ「医療福祉制度について」
釧路労災病院ソーシャルワーカー
遠藤芳彦氏
主 催 北海道バージャー病友の会釧根支部
問合せ 支部長 石井 彰 宅まで

皆様のご来場をお待ちしています。

1993年(平成5年)10月13日(水曜日)

「バン、バン、バン、バン」; リズミカルな音とともに、衝撃が伝わる。患者はぬるま湯の入った大型浴槽に体を固定されて約15分。300発から2000発はたたかれる。

局所麻酔をかけるので痛みはない。

体外から衝撃波を使って、じん臓や尿管の結石を砕く治療法が、この10年間で急速に広がっている。

衝撃波は、強いエネルギーを持つ音波よりも速い波だ。やわらかいものは通り抜けるが、硬いものは破壊する性質がある。

結石破碎装置はこの原理を応用したもので、ドイツで開発された。結石の位置をエックス線か超音波で確かめながら、衝

医の道具

結石破碎装置

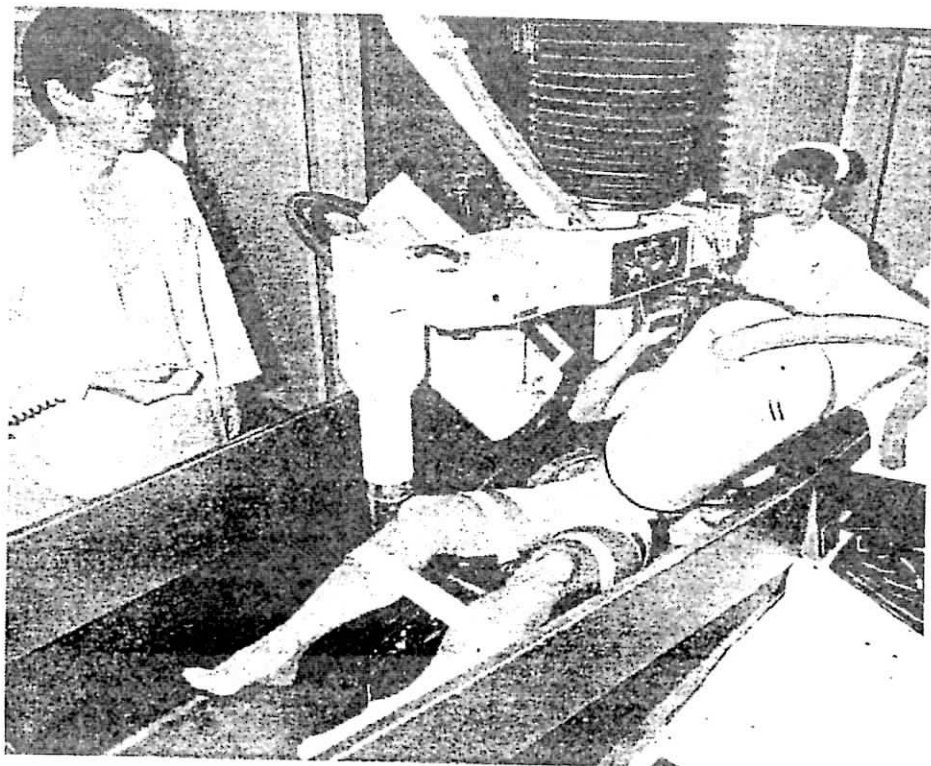
撃波を発射する。

体にメスを入れずに、結石だけを砕いてしまうので、回復が早く、高齢者や他の病気を持っている人にも安心だ。入院期間は1週間ほどで済む。

6年前にこの装置を導入した北海道泌尿器科記念病院(札幌)の松野正

院長は「結石に関しては、ほとんど手術の必要はなくなった」と語る。ドイツ生まれの新しい治療法で、泌尿器科の医療は様変わりしている。

衝撃波使い手術不要



1993年(平成5年)10月13日(水曜日)

道内初に札幌厚生病院が、クローン病の専門外来を開設した。患者の増加に伴って、専門外来の開設が求められていた。札幌厚生病院は、クローン病の専門外来を、消化器科の田中道雄医師が担当する。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。

クローン病は、腸炎性腸病(クローン病)の一種で、消化器科の専門外来を開設した。田中道雄医師が担当する。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。

「難病ゆえ説明十分に」



札幌厚生病院のクローン病の専門外来を開設する田中道雄医師

クローン病診療より手厚く

道内初 札幌厚生病院に専門外来

クローン病は、腸炎性腸病(クローン病)の一種で、消化器科の専門外来を開設した。田中道雄医師が担当する。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。



代表 田中道雄 札幌厚生病院

田中道雄医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。

札幌厚生病院は、クローン病の専門外来を開設した。田中道雄医師が担当する。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。

予約制、食事指導にも力

患者の病状を把握し、治療方針を決定する。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。

田中道雄医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。田中医師は、クローン病の専門外来の開設に、道内初となる。

平成5年(1993年)10月18日(月曜日)

リュウマチ患者部で **細胞が自殺**

慢性関節リュウマチの初期に異常増殖する関節周囲の滑膜細胞に、自らの意思で死滅する現象「アポトーシス」がみられることを、聖マリアン

ナ医科大学難病治療研究センターの西岡久壽樹教授らの研究グループがこのほど、仙台市で開催の日本がん学会総会で明らかにした。アポトーシスを促進する物質を発病一年以内の患者に投与すれば、滑膜を正常な状態に戻すことができる。リュウ

マチの根治療法につながる研究成果として注目される。

発病直後のリュウマチの痛みは、関節を包み囲

根治療法への応用

聖マリアン 難病治療研究センター
ナ医科大学

滑液を分泌する滑膜が何重にも異常増殖し関節を圧迫するために起きる。病気が進行すると、異常増殖した滑膜が骨を破壊する物質によって関節がぼろぼろになる。

つまり、滑膜の異常増殖を止められれば、リュウマチを根本から治すことができる。

西岡教授らは、リュウマチ患者七人の二十関節から滑膜細胞を取り、細胞の核がぼろぼろになっ

ていないか遺伝子レベルで調べた。その結果、すべての滑膜細胞で核の断片化がみられ、アポトーシスが起きていることが分かった。患者の皮膚やリンパ球では起きていな

かった。

同グループは現在、アポトーシスを促す物質を探しているが、制がん剤が有効で、投与した患者百五十人の七〇でリュウマチの症状が完全に消

えたという。西岡教授は「現在行われている抗炎症剤の投与は対症療法にすぎない。発病一年以内なら、私たちの方法は極めて有効だ」と話している。

猫背がひどくなると、腰椎はこれとバランスをとる上で、どうしても湾曲が強くなる。そのため、腰部の筋肉やじん帯のストレスが強くなると腰痛が起きてくる。

猫背と腰痛

また、頭が前に出て、うつむいた姿勢になり、首や肩の筋肉がこわばる。こわした痛みやこりを解消する方法としては、自分の頭を風船と想って、この風船が体全体を上の方へ持ち上げている感じでせつせと歩くと、自然に姿勢がよくなる。

健康歳時記



最近はおい人に「猫背」が自立つ。いわゆるチンパンジー、ゴリラ型のスタイルで歩いているのをよく見かけるが、姿勢の悪い人の中には腰痛を訴えるケースが多い。

背骨は、頸椎、胸椎、腰椎から形成されている。胸椎は後方へ、腰椎は前方へ、ゆるやかなカーブを描いて湾曲していて、それぞれお互いに干渉し合って、うまくバランスがとれている。

平成5年(1993年)10月22日(金曜日)

中年過ぎたら心臓病に注意

がんも怖いけど心臓病も怖い。これからは心臓病に注意。気を付けておきたい。中年過ぎたら心臓病の恐ろしさもよく知ってほしい。

特に怖いのが心筋梗塞 気分転換でストレスを解消

心臓病の中でも特に怖いのが心筋梗塞。なせ、一回の発作で一人一人は死んでしまふ。

仕事が入る時、または通勤途中に前走で心臓の異常を感じることがある。心臓の発作を経験していない人が、まったくなの前兆



心筋に送られる血液が不足
心筋梗塞は心臓の血管が詰まることで起こる。心筋に送られる血液が不足すると、心筋が死んでしまう。心筋梗塞は心臓の血管が詰まることで起こる。心筋に送られる血液が不足すると、心筋が死んでしまう。

心臓病に気づいたら、早急に対応する必要がある。心臓病に気づいたら、早急に対応する必要がある。心臓病に気づいたら、早急に対応する必要がある。

心臓病の予防には、生活習慣の改善が重要。心臓病の予防には、生活習慣の改善が重要。心臓病の予防には、生活習慣の改善が重要。

ハラスメント

平成5年(1993年)10月22日(金曜日)

老年痴ほう症 がひどくなり

【質問】八十一歳になる主人の母親が、このところめっきり痴ほう症、つまりボケがひどくなりましました。物忘れなんていうのを通り越している、主人も頭を抱え込んでいます。



後藤正宏氏
(医事評論家)

例えば、テレビドラマを見ていても、ストーリーはすぐ分からなくなるし、ドラマと現実の境がなくなってしまう。いまトイレに立ったばかりなのに、またトイレへ行って戻ってきたり、食事をしたばかりなのに「まだ食べていない」といい張ったり、ときどき家の中で迷ったり…。先日は近所のおぼっちゃんが、家人のすきに外に出て迷い子になり、警察の手をわずらわせました。ウチのおぼっちゃんにも同じ心配があります。

す。近くの病院には一カ月に一度お仲間と行っていろいろありますが、なかなか現在あなたが抱えている医師に相談してみようか。入院の必要性はどの程度でしょうか。

また家族との関係などいろいろありますが、なかでも現在あなたが抱えているらっしゃる老年痴ほう症は本当に大変ですね。いわゆるボケは脳老化現象によるもので、脳の

ボケは脳老化現象

家族の手厚い介護が大切

【回答】老年人口が増えるにつけ老人問題もまた増えてくるのは当然といえ、困ったことです。一口に老人問題と言いましたが、それには経済問題もあれば健康問題も

動脈硬化が進んで血液の流れが悪くなったり、血管が詰まったりして、ひどいときにはそのために脳軟化症を起すこともあります。その結果、知能力が低下して、日常

生活にもいろいろが生じ、人間関係や社会生活もそこなわれることが少なくありません。具体的にいつと記憶力の低下、つまりもの忘れが多くなったり、イライラしておこりっぽくなったり、逆に他人や物事にあまり反応せずにぼんやりしたり、自分で自分をコントロールできなくなったりもします。

ただ、このような痴ほう症は、症状も身体症状と関連してすすむようなこともありますが、なるべくならはっきりとした診断をおうけになることです。いちばん良いのは老人専門病院ですが、近くにそのような病院がなければ精神科や大きな病院で老人専門の科を持っているところ、それも分からねければ保健所でも相談のつてくれます。ボケのご老人には家族の手厚い介護が何よりも大切です。入院は最後の手段として、苦勞でも十分いたわってあげてください。

生活にもいろいろが生じ、人間関係や社会生活もそこなわれることが少なくありません。具体的にいつと記憶力の低下、つまりもの忘れが多くなったり、イライラしておこりっぽくなったり、逆に他人や物事にあまり反応せずにぼんやりしたり、自分で自分をコントロールできなくなったりもします。

ただ、このような痴ほう症は、症状も身体症状と関連してすすむようなこともありますが、なるべくならはっきりとした診断をおうけになることです。いちばん良いのは老人専門病院ですが、近くにそのような病院がなければ精神科や大きな病院で老人専門の科を持っているところ、それも分からねければ保健所でも相談のつてくれます。ボケのご老人には家族の手厚い介護が何よりも大切です。入院は最後の手段として、苦勞でも十分いたわってあげてください。

薬の「飲み合わせ」にご用心

食べ物に「飲み合わせ」がめだつて、酒や「タバコ」も合わせ「飲む」薬の種類、薬と食べ物の組み合わせが、薬の効きめがあったり、副作用が強くなったり、さらには、命を落とす危険な場合もある。専門家に聞いた。

薬の副作用を危する人が多いが、食べ物との飲み合わせに知らぬ人がはたして、薬と食べ物、悪い飲み合わせの一例



悪い飲み合わせを防ぐために「かかりつけ薬局」があれば安心だ。

多岐にわたる。▽テトラサイクリン(抗生物質)と牛乳・乳製品▽カルシウム・鉄質の吸収が阻害され、効果が減る▽高濃度の吸収が阻害される▽MMAO阻害剤(うつ病治療薬)とアルコール・薬品を合わせて飲む▽MAO阻害剤(うつ病治療薬)と薬師食品(薬の副作用でマカモンなどの

乳製品+抗生物質→吸収遅れる

薬の代謝が阻害され、吸収が遅くなると、その状態で薬の効果も減る。▽アミノ酸系薬(血圧降下薬)▽グルコース(血糖上昇剤)▽グリセロール(利尿剤)▽マダモドリン(アレルギー薬)▽ミニリン(腎臓病薬)▽ヒドロコルチゾン(腎臓病薬)▽ステロイド(抗炎症薬)▽ビタミンK(出血防止薬)

酒と一部の鎮痛薬→肝臓に負担

「新」酒類にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。

「かかりつけ薬局」持とう

酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。酒や薬材にかき増した危険を防ぐために「かかりつけ薬局」を待つべき。

1993年(平成5年)11月17日(水曜日)



未破裂動脈瘤

脳ドックで見発見

患者に負担の少ないMRAで見つかった未破裂動脈瘤＝矢印

最新の医療機器「脳ドック」で見発見された未破裂動脈瘤(りゅうしゅ)を手術する動きが広がり、三河内病院に手術してもらえる人も増えている。未破裂動脈瘤は、血管が膨らんで破裂する前に手術して治療する。手術後、出血の心配が少なく、回復も早い。発見された患者は、手術後、日常生活に戻る。発見された未破裂動脈瘤の大きさは、脳ドックで見発見された患者のほとんどは、手術を受ける必要はないと判断されている。

脳ドックは、最新の医療機器「脳ドック」で見発見された未破裂動脈瘤(りゅうしゅ)を手術する動きが広がり、三河内病院に手術してもらえる人も増えている。未破裂動脈瘤は、血管が膨らんで破裂する前に手術して治療する。手術後、出血の心配が少なく、回復も早い。発見された患者は、手術後、日常生活に戻る。発見された未破裂動脈瘤の大きさは、脳ドックで見発見された患者のほとんどは、手術を受ける必要はないと判断されている。



顕微鏡下で行われる未破裂動脈瘤の手術

予防手術の動き広がる

予防手術の動きが広がる。未破裂動脈瘤は、血管が膨らんで破裂する前に手術して治療する。手術後、出血の心配が少なく、回復も早い。発見された患者は、手術後、日常生活に戻る。発見された未破裂動脈瘤の大きさは、脳ドックで見発見された患者のほとんどは、手術を受ける必要はないと判断されている。

専門家で見解に相違も

専門家で見解に相違も。未破裂動脈瘤は、血管が膨らんで破裂する前に手術して治療する。手術後、出血の心配が少なく、回復も早い。発見された患者は、手術後、日常生活に戻る。発見された未破裂動脈瘤の大きさは、脳ドックで見発見された患者のほとんどは、手術を受ける必要はないと判断されている。

慎重に構えている。未破裂動脈瘤が破裂する確率は定まっていらないが、外国の研究によると若い人が十数％、血管の壁が厚くなる高齢者は数％というデータもある。手術による後遺症の割合も医師によって判断が違うが、北大の阿部教授によると、数％から脳血管腫瘍の既往症のある人で一〇％程度に上るといっている。健康な人を対象にするためなら、手術の合併症を避けてはならない」と、阿部教授は強調する。札幌の自営業者の父親は昨年、脳ドックで見発見された未破裂動脈瘤の手術を受けた。後遺症が残った。知り合いの医師にも相談したが、手術はしたが、一時尿生業状態が続き、記憶力や働く意欲が減退、会社の仲間にも負担をかけた。「健康だったおやじが突然、植物状態になったのでびっくりした。無事に手術される人がほとんど増えていくのではないかと、健康人の脳動脈瘤が破裂する危険性と手術のリスクについて、早くきちんとしたデータを示してほしい」と、この自営業者は疑問をぶつけている。

多すぎる「EIS不安症候群」

健康増進と健康保険組合連合会のスポンサーで、毎週土曜日朝7時半からフジテレビ系「健康情報番組」(局により日時の差あり)している健康情報番組「すこやかさん」が、10月から12月にかけても週回の大特集「今、知りたいEISのすべて」を流している。EIS初期、家庭でもっと話すべき、の呼びかけだ。というのも、いぜん「猛威」の「EIS不安症候群」を解消したいからなのだ。

平成5年(1993年)11月17日(水曜日)

鬼心疑い信じない検査も 努力を話し合う皆と

「すこやかさん」の特集は日本の現状紹介に始まり、治療、教育、企業の対策からEISとの共生を考え、最終回は18日放映)でEISについて話し合おうと、知識を得るだけでなく、家族や友人、職場



で語り合うことの大切さを「から」と担当者はいう。訴える。

誤った知識と間違った不安感が、各地の自治体などに広がる。土曜日の朝は、茶の間に家族が、子供も含めてさう時間だ。そこにEISの「すべて」を提示する。EISと戦うには、それが必要だの不調をすべて「EISで

は、「不安に結びつけてしまいう短絡が目立っている。微熱が続く、皮膚に湿疹が出た、リンパ腺がはれたなど」を悲観してしまう。

検査で陰性でも信用しない

次いで、疑心暗鬼、検査で陰性と告知されても信用しないのは、EIS知識を無差別にかじっている人だ。「検査ミスがないとはいえない」「このデータ(陰性)は偽造じゃないのか」「陰性の手も発病するからEISが難病で「社会から抹殺される病氣」との考えが疑心暗鬼を生み出している。

イレント・インフエクション例があると聞いたら「一未発見のEISウィルスが入った」というなど

「本道は空気感染するのを国や学者が隠しているんじゃないのか」とくつつかめる人もいるという。東京・世田谷区が20歳の住民男女に、EIS知識を向から得ているかを調査したところ、テレビ90・7、ボスタ155、新聞・雑誌50、野とマスメディアが中心で、家族からは11・2だった。

フロヤトイレの共用が危ないと誤解

これら苦い人たちが、EIS感染が握手や吊り革、クシやミなどからあると思っているのは、さすがに必要といえるだろう。

ゼロだったのが、蚊やノミの媒介、フロヤトイレの共用が危ないとする誤解が7・8割あったとか。

EISが、治療困難というだけでなく「社会から抹殺される病氣」との考え方が不安、疑心暗鬼を生み出している。

EIS予防財団などによると、不安症候群の人達には本道の知識に欠けることと、家族や友人とEISについて語り合える状況や性格ではないことを共通しているという。

見えないカゲにおびえているだけでは救いがたい。拒絶ではなく共生へ「もっと話し合う」努力が必要だ。

平成5年(1993年)1月22日(月曜日)

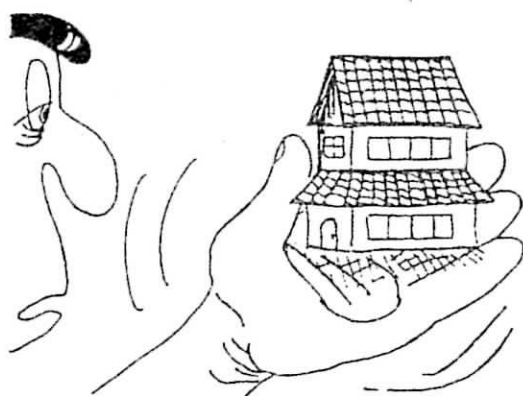
ストレスためすぎ心臓に悪い

中を過ぎてもなになるのは心臓。ある日、突然、バツパリという音が鳴るから恐ろしい。「心臓にまがまがしているから」などと過信している人は、危険だ。

心臓病で怖いのが心筋梗塞

1回の発作で 4人に1人は死亡する

動いて当たり前のように思われている心臓。それがついつい、心臓がとれたかの働きをしていられるか知られて



しまいがち。

心臓の収縮活動

一日約10万回

心臓は一定のリズムで収縮活動をくりかえし、血液を体中に循環させる。また体の各組織に酸素や栄養分を運び、いらなくなくなった老廃物や二酸化炭素を運び出す仕事をしている。

収縮活動は一日に約10万回。送り出す血液の量は約1万リットルといわれている。こまごま。

けたげ一生懸命に働いている心臓をもっと大事にしなければいけない。

心臓病の中でも特に怖いのが心筋梗塞。

4人に1人は死んでしまう。このうち1回の発作で半数の人が数日、または数週間前に前兆とよばれる心症の発作を経験している。心臓の発作を経験している人が、まったくなんの前兆もなく突然発病することも

多い。

敵はコレステロールとストレス

心筋梗塞はわかりやすくいえば、心筋に送られてくる血液が不足して心筋が死んでしまうこと。

このことから冠動脈、つまり心筋に栄養を送り込むパイプがいかにか大事故かということ。

冠動脈が詰まってしまふのはパイプの内側にコレステロールが付着してしまふため、いったん血液の内側に付着したコレステロールは取り除くのは困難。

そこで心臓の第一の敵はコレステロール。第二はストレス。現代人はストレスのかたまりたと言われている。ストレスがたまったりイライラが続きたりすると、カテコラミンの分泌が増加する。カテコラミンは血管を収縮させてしまう。テレビを見ているショック死したなどというものがこれです。急性心筋梗塞と考えるとよい。

心臓病といってもある日、まったくの突然にやっつていってしまうものがあります。ストレスのためすぎは心臓によくない。

必ずなにかしらの信号が出る

必ずなにかしらの信号がその前から出ているはず。このシグナルを見逃した

り、軽々見たりしないようにならなければいけない。どんなシグナルがあるか

というところをきき息切れが激しくなった「イライラする」と思苦しくなると「緊張する」とうきが激しくなり、冷や汗が出てくる

これらシグナルがあらわれたら気を付けよう。働き者の心臓をいたわり長持ちさせるために気を付けてほしい。

一歩目に仕事。きつんと決まった時間に仕事をとり、早く見たりしないよう。アブラッコいもの、塩分はききるたけ少なくする

二歩目に仕事で無理しない。モーレツもほどほどに。

三歩目に生活にバラエティーを持たせよう。生活に変化を持たせることにより、ストレスを発散させる

ことができる。一日にわずかな時間でもいいから体を動かすだけで遊んでみる。

平成5年(1993年)1月23日(火曜日)



てんかん療育など解説

てんかん 協道支部 永島医師招き講演会 釧 路

てんかんに関する正しい知識の普及や、患者・家族への療育指導等に取り組み(社)日本てんかん協会北海道支部(渡辺勝代表)が、このほど釧路市生涯学習センターで「波の会93道東講演会」を開いた。

てんかん患者は日本にはおよそ人口の一割くらいいるといわれており、近年は医療の進歩で約八割の患者が薬の服用によって、普通の人と変わらない生活を送ることができるようになってい

る。しかし、一方で脳の病気であるため精神病と混同されたり、誤解と偏見もまた根深く疲労、結婚で不利を被ることが多い。同協会には誤解と偏見をなくし、正しい療育法を知っ

小児てんかんの療育について話す永島哲郎医師

の療育について」と題して講演した。

永島医師は、医師の立場から、てんかんとは種々の成因によっておこる慢性的な脳疾患で、てんかん発作を主徴とする...と定義し、病気としてのてんかんの種類や症状としてのけいれんや抗てんかん薬の副作用の問題、またてんかんの子どもへの接し方についても述べた。

平成5年(1993年)11月22日(月曜日)

ヘルズ雑学事典

「糖尿病なんか病気じゃあないよ」と豪語する向きもある。たしかに糖尿病それ自体が直接の死因になるようなケースは少なくはなっている。また、正しいコントロールさえ行えば、それほど怖い病気ではない。

しかし、合併症は怖い。だからこそ、糖尿病対策が重視されるのだ。動脈硬化症から脳卒中、狭心症、心筋梗塞(こうそく)など。また糖尿病性腎症

から尿毒症に。そして、意外なのは目の病気だ。水晶体がにごる糖尿病性白内障の場合は、まだ

失明をもたらす糖尿病

手術によって治せるが、眼底の血管がおかされる糖尿病性網膜症になると、適切な治療をしないとやがて失明ということにもなる。
日本の成人の失明原因

第2位は糖尿病によるものなのだ。なぜ、糖尿病で失明するのだろうか。糖尿病は

膵(すい)臓から分泌されるインシュリンというホルモンが不足したために起る。血管中の糖濃度が高くなってしまっただけだが、血中の糖濃度が高くなると、体内の細い

血管にも変化が生じる。目の奥の網膜には細い血管がたくさん集まっている。インシュリンが不足していると、この細い血管に病変が起る。まず、網膜の血管が眼底出血を起す。そのため、段々と視力が低下し、最

後には失明するというわけだ。目はカメラにたとえられるが、網膜はカメラのフィルムに相当する。目に入ってきた光が網膜にあたって視神経を刺激す

る。これが脳に伝わって物を見ることが出来るのだが、その網膜がおかしくなると失明につながる。のは当然ではないか。決して糖尿病を甘く考えず、ええはいけない。



平成5年(1993年)11月24日(水曜日)

28日に医療福祉
制度講演会

北海道ハイジャー病友の
会釧根支部(碧空会・石井
彰支部長)が、二十八日午

後一時から、白糠町やまび
こ会館で、医療福祉制度講
演会を開く。

上田さん方。

患者やその家族に、病氣
療養生活を送る上での福祉
制度について知ってもらお
うというもの。釧路労災病
院のソーシャルワーカー遠
藤芳彦氏が「医療福祉制度
について」と題して講演す
る。

受講料は無料。連絡先は
石井

1993年(平成5年)11月24日(水曜日)

軽めの運動 長期間続けて

糖尿病に効果

糖尿病の運動療法の第一人者、佐藤浩吉・名古屋大学総合保健体育科学センター教授が、十月の糖尿病週間でも、十九日夜、札幌に講演した。日本の糖尿病患者は、約二百万人に上り、四十歳以上は一人に一人が患っているという。食餌制限と運動療法は、糖尿病治療の柱の一つとされている。運動療法は、軽めの運動でも長く続ければ効果があることが分かっている。佐藤教授は運動療法のコツを聞いた。

「なぜ運動療法が必要なのですか。」
日本の糖尿病患者の半数以上は、食べ過ぎ、運動不足で余分なブドウ糖が血液中にあふれ出ています。食後の運動によって、体内のブドウ糖が筋肉の運動エネルギーキラーとして消費され、血糖値が下がります。運動を継続すると、膵臓(すい臓)から分泌されるインスリンの作用が強くなり、インスリンの作用を受ける細胞の働きが、改善されます。インスリンの働きを正常にさせるには、血糖値を減らすので、一日一回です。

佐藤名古屋大教授に聞く

「どんな運動がいいのですか。」
従来は軽度の必要を減らし、スポーツが奨励されていましたが、われわれの十数年の研究で、軽めの運動でも長期継続していることが実証されています。散歩、ジョギング、自転車、水泳、ストレッチング、冬はスキー、スケートなど、全身の筋力を使う運動が適しています。

「どのような運動が効果的ですか。」
運動の強度は、二十〜三十代の若者が、五分間、二百〜三百歩、五代目、百二十歩、百人以上、毎日一回、必ず個人差があるため、必ず「自己ペース」で歩いたり、走ったりしてください。

「運動を始めてはいいですか。」
運動を始める前に、かかりつけ医に相談してください。特に、糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどありません。

「運動前後に何を気を付けたらいいですか。」
運動前後の血糖値を測定して、100〜150mg/dl以上なら、糖尿病のコントロールができていない可能性があります。

「運動中に気を付けたらいいですか。」
長時間運動をするときは、水分をこまめに補給してください。また、空腹時に運動すると、血糖値が下がりすぎる可能性があります。

散歩や自転車 全身を使って ジュースなど こまめに補給 運動の前後に 血糖値チェック



佐藤 浩吉教授

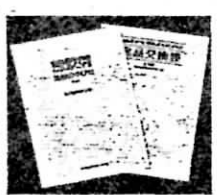
「糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。体重が増える、疲れやすくなる、口渴(いらいら)を感じる、視力低下、手足のしびれ、頻尿、夜尿症、皮膚のかゆみなどが、糖尿病のサインです。糖尿病は、食生活の乱れ、運動不足、ストレスなどが原因で発症します。」

糖尿病療法の新しい常識

日本糖尿病学会が編纂した「糖尿病療法の新しい常識」が、糖尿病療法の多岐にわたる最新情報を提供しています。この書籍は、糖尿病の基礎知識から最新の治療法まで、幅広くカバーしています。

糖尿病療法の新しい常識

「新しい常識」は、最新の研究成果に基づいて編纂された、糖尿病患者にとって不可欠の参考書です。内容は、食事療法、運動療法、薬物療法、血糖測定など、糖尿病治療のあらゆる側面を網羅しています。



「新しい常識」は、糖尿病患者にとって不可欠の参考書です。内容は、食事療法、運動療法、薬物療法、血糖測定など、糖尿病治療のあらゆる側面を網羅しています。

リウマチ診断に新検査法

関節などに炎症が起き、進行すると関節付近の骨が破壊されることのある慢性関節リウマチ(通称・リウマチ)。早期に診断して治療を始めれば症状が治まる確が高くなるといわれているが、現行の検査法の精度が低く、早期リウマチの発見は難しかった。しかし最近、高精度で病気の進行度にあまり影響されない検査法が開発され、確実な早期診断・治療への期待が高まっている。

精度アップ
患者早期発見に威力
誤判定ぐっと低下

つく性質を持つ糖タンパク質「免疫グロブリンG」(IgG)に着目し分析したところ、リウマチ患者のIgGはガラクトースと結合する能力が欠損している、という異常な構造を発見した。新検査法はこれを利用したもの。具体的には健康な人の血清からIgGを採取し、ガラ

藤田保健衛生大 水落 次男助教



リウマチ患者の血清から抽出されるリウマチ因子という糖タンパクの検査が、診断基準の一つとして現在使われているところがある。リウマチ患者の七〇％程度しか陽性にならない。早期リウマチと診断する精度が落ちる。また、健康な人やリウマチ以外の病気の人も陽性に出ることがある。そこで、

この検査以外にいくつかの診断基準を設け、医師が総合的に判断して発症を疑っているのが現状だ。ところがこの新しい早期発見の画期的手段とみられる検査法が、

藤田保健衛生大学総合医科学研究所(愛知県豊明市)の水落次男助教らにより開発された。

同助教は、リウマチ因子と反応してできる「早期リウマチ患者」と、百

「早期リウマチ患者」と、百

三十七人の早期患者のうち、従来法では六五・七％しか発見できなかったが、新検査法は八三・二％も見つけられる。しかも従来法で陽性と出た四十七人のうち、二十七人が新検査法で早期リウマチと診断できた。

従来法では陽性と誤りが多かった変形性関節症、全身性エリテマトーデスも、新検査法では陰性と出た完全に識別できる。また、従来法では三二・二％も陽性と出た肝疾患は新検査法だと三・一％しか陽性にならず、ほぼ正確に識別できる。さらに利点がある。従来法ではリウマチがある程度進行しないと陽性反応が出ないが、新検査法は進行度にあまり関係なく陽性反応が出る。水落助教は「一般に広く使える、より簡単な検査法を開発中で、一、二年のうちには出来るだろう」と話している。

山の上病院リウマチ膠原病センター(札幌)の佐川昭センター長は「新検査法が実用化すれば、将来には定期健診で検査を行った上で症状の出る前から早期リウマチ患者を見つけて、適切な手段を講じてゆき、適切な治療を受けることが出来る」と期待を寄せている。



①リウマチのため変形してしまった手と②そのニックス線写真

藤田保健衛生大の**近く実用化**
水落助教ら開発

1993年(平成5年)11月25日(木曜日)

ALSへの支援を

「まはたき 通信」 きょうからパネル展 札幌

全身の筋肉が動かなくなる難病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)で札幌市内の病院に入院する山端ハナさん(56)が、北海道新生活面に連載した「山端ハナさんのまはたき通信」のパネル展が二十五日から三十日まで、丸井合井札幌三三三館開かれる。

ハナさんは脳走管内科里町に住む一九七八年に発病し、八三年から国立療養所札幌南病院に入院。自力呼吸が出来なくなつたため人工呼吸器を付け、手足も動かせず話すこともできないが、残されたまはたきの働きでパソコンを操作し、日記や手紙を書く毎日を送っている。

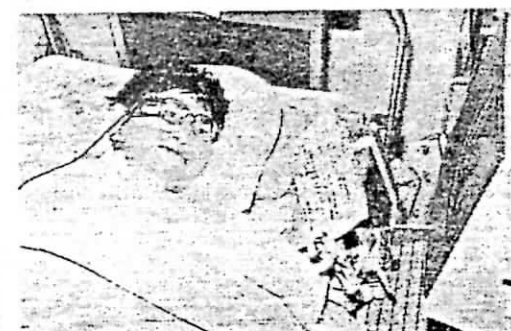
「まはたき通信」は九〇年十月から九一年七月まで、番外編を含め、四十一回連載した。発病の経過や入院生活を紹介しながら、難病に負けずに生きることの大切さを訴え

た文章に読者の反響は大きく、中学、高校の教材にも取り上げられた。パネル展は、社会を明るくする運動中央推進委員会の事務局を務める千博文さん(60)が企画した。患者会の日本ALS協会(JALSA)が、在宅医療

の援助と治療法研究のために昨年から始めた募金活動を支援するのが目的。一月二天(当時は六十八歳)をAALSとくした千歳市の三浦理士さん(60)の紹介でハナさんと会い、ハナさんもパネルの

展示を快諾した。二さんは海外の絵画作品の紹介が本業。自身がプロデュースしたフランス人画家イボラルの作品展会場の一部をハナさんのコーナーとして、連載記事のパネルとハナさんがパソコンで打ったメッセージ、三浦さんの本の書をはじめ全国のJALSA会員の絵画や陶芸作品も展示する。展示会は入場無料。

「展示会が患者や家族の励みになれば」と期待するハナさん



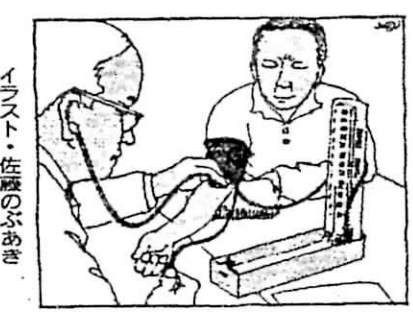
並木教授の図の語



ホワイトガウン(白衣)高血圧という言葉がある。白衣を着た医者が血圧を測ると、最高血圧値が平均二〇以上高くなる。これをなすには、患者とのコミュニケーションを大切に、リラックスした状態で測定することが望ましい。血圧はイライラしたり、緊張したり、腰を立てても〇〇や三〇は上がる。したがって高血圧症の人は、日常生活において平静な心を持つよう、心掛けることが大事であり、これをしないのだが降圧剤を飲んでいてもためである。

数値以外の要素読み取る

医師が血圧を測定する場面に、決まって調数を用いず、ただ血圧の値だけを見る医者がいる。これも医師の性を測っている過程で、不整脈が出たり、聴診で雑音が現れたり、手指にふるえを患者の腕にマンシエットを巻き、空気を入れて膨らませ、圧を加えて締めつけ、また圧を下げてゆるめるといった一連の動作は、患者との良好なコミュニケーションを保ち、信頼関係を築くうえにも大いに役立つ。その意味からも、せっかく病院に来た日くらいは、いつも血圧を測ってあげたいものである。



イラスト・佐藤のぶあき
（並木 正義・旭川医大第三内科教授）

ホワイトガウン(白衣)高血圧という言葉がある。

白衣を着た医者が血圧を測ると、最高血圧値が平均二〇以上高くなる。これをなすには、患者とのコミュニケーションを大切に、リラックスした状態で測定することが望ましい。血圧はイライラしたり、緊張したり、腰を立てても〇〇や三〇は上がる。したがって高血圧症の人は、日常生活において平静な心を持つよう、心掛けることが大事であり、これをしないのだが降圧剤を飲んでいてもためである。

平成5年(1993年)12月1日(水曜日)

「医療福祉制度」テーマ 白 毒

バーチャ病友の会講演会



在宅介護での家族や地域のかかわりの重要性について学んだ講演会

【白毒】難病のひとつ、バーチャ病友の会講演会が、バーチャ病友の会釧路支部(石井彰支部長)主催の第一の知識を身につけ啓蒙する

ことを目的に開催したもので、町内はもとより管内から難病連の会員ら三十人が参加した。

今回の講演は、釧路労災病院のソーシャルワーカーの遠藤芳彦さんを講師に迎え、テーマは「医療福祉制度について」。この中で、遠藤さんは、医療福祉制度よりも家族と地域と在宅介護のかかわりについて講演、在宅介護が叫ばれている中で同病院が行っているホラントピアによる活動などについて触れながら在宅ケアは、家族や地域がいかにかわっていかかが重要で、このシステムの確立にはまた時間が必要と述べ、家族と地域の協力が不可欠なことを強調した。

平成5年(1993年)12月6日(月曜日)

肥満の弊害 大腸がんになりやすい

肥満は多くていらない。これは女性のスタイルとの問題だけでなく、健康上でも大きな問題視されている。肥満の弊害として、最近の日本人が増えている大腸がんになりやすいことが明らかになり、なおさら関心を高めたい。とりわけ、肥満と大腸がんとの関係、肥満の原因の部分、肥満とス...

食生活と運動不足 太ると発がん促進の原因

自衛隊50代男性ボ
リープ発見20人

自衛隊を退職する前の50代男性で、大腸内視鏡検査



標準体重の人に比べ、太っている人は大腸がんに1.6倍もかかりやすい。これは10月の日本がん学会で、防衛医科大学野崎典教授(公衆衛生学)が発表している。注目された問題だ。

欧米型の食生活が日本人の大腸がんを増やしている

を比べてみたところ、調べたものの健康体より4人に1人ががんに進行する。肥満のボリープが発見された人がより多い。このボリープの定義が肥満だと、なんと高く

なっており、6倍というの。調査分析で使った肥満の尺度はBMI。欧米は広く使われており、体重除身長

この原因は、脂肪分の多い食生活と運動不足とに脂肪の多い肉食中心だと、腸内の脂肪が増える。太ると腸の運動がおぼろげになり便秘がたまり、発がん促進の材料というわけだ。欧米型の食生活が、日本人の大腸がんを増やしているという説を、果行けた。

しり、スとして腸がんの原因は、脂肪分が多い食生活に言われる間食や、ビールの飲み過ぎが、腸管でつかかわっているのだ。やたら間食は、たしかに肥満の原因になりやすい。ところが、この日本公衆衛生学会(仙田市健康増進センター)が明らかにした調査データは、間食もせなる浸食がクロロゲン

(BMI)の値で割って出る指数。たとえ身長1.70mの標準体重が65kgでも、BMI指数は21.0と正常。しかし体重65kgでBMI 27.7となる。標準は、27.5以上を肥満とした。

欧米型の食生活
大腸がん増加
この原因は、脂肪分の多い食生活と運動不足とに脂肪の多い肉食中心だと、腸内の脂肪が増える。太ると腸の運動がおぼろげになり便秘がたまり、発がん促進の材料というわけだ。欧米型の食生活が、日本人の大腸がんを増やしているという説を、果行けた。

間食をしない人の肥満は10.5%、標準体重は7.7%。標準体重は、BMIが23.0以下、体重が23.0kg以下の人だ。つまり、間食による食生活の乱れが、発がん促進作用していることが分かる。

また、いわゆるビール腹に比べて、ビール腹が、脂肪の多いインジミと一糖類飲料から、とされている。酒のアルコールは、アルコールと比べて、ビールはコップ一杯で約100g、カロリーは約150kcalだが、日本酒は約200kcal、ビールは約200kcal、カロリーである。原は、標準体重キープが健康のも、だが、スエミナ調査調査は、この年代も、小食の人が標準型より維持力がある、と出ている。むずかしいものです。

1993年(平成5年)12月11日(土曜日)

小中学校のEイズ教育

8割以上が必要

市がアンケート

札幌市民の八割以上は小中学校でEイズ教育が必要と考えていることが、札幌市が十日に発表した市政世論調査結果で分かった。学校教育で必要ないと答えたのは一割にすぎず、Eイズを予防するためには早期教育が避けられないとする市民の危機意識が浮き彫りになった。

健康と生活環境がテーマで、回答率は八六%。それによると、Eイズ教育については「小学校から必要」と答えた人が四五%と最も高く、「中学校から」が四一%、「高校から」は五%だった。性別による傾向の違いはないが、年代別では若い層ほど「小学校から」の割合が高く、高年代になるほど「中学校から」と答える人が多くなっている。

病院給食有料化反対 家族たちが署名運動



病院給食費の自己負担拡大反対を求めた署名運動

者の病院給食費の自己負担拡大を求める建議書を厚相に提出したことに對して、道内の患者やその家族、病院職員たちが十日、札幌で反対の署名運動を行った。

署名運動をしたのは道難病連と道医労連。札幌のテパート前で、病院勤務の女性栄養士らが一月二二三万円の負担増は重すぎる、これでは、病院の食事モレストランの食事も同じ扱い。弱い立場の人が安心して病院給食を食べられない」と訴えた。

北海道新聞

1993年(平成5年)12月11日(土曜日)

臓器移植法案

「慎重審議を要望」

日弁連会長 早期立法化に反対

日本弁護士連合会の阿部三郎会長は十日、厚生省記者クラブで会見し、「脳死及び臓器移植に関する各党協議会」(森井忠貞座長)が検討している臓器移植法案(仮称)に對して「原点到立ち返り、慎重審議を特に要望する」と、早期立法化に反対する声明を発表。

同会長は「脳死を人の死とする社会的合意は得られておらず、提供者本人の明確な意思からかけ離れたものになる恐れがある」と同協議会の要綱案を批判した。立法化、結論出す 各党協議会 臓器移植法案(仮称)の立法化を検討している「脳死及び臓器移植に関する各党協議会」は十日午後、会合を開き、各党派から前回公表された法案の要綱案に對する会派内の意見が報告された。その結果、公明党などに慎重論が根強いことから、法律の運用で定める患者の人権擁護にかかわる規定の骨子が明らかになるまで、立法化の結論は見送ることになった。

平成5年(1993年)12月14日(火曜日)

歯医者さんのエイズ対策

日本に歯科医の血液エイズ感染した例は全く原則的に歯科治療でエイズ感染は起こらない。日本歯科医師会でものほどで、十分な見解を公表して、エイズ感染者が、歯科治療を受けた際、歯用器具などの消毒が徹底しているから、かの感染を感じた、との話が新聞投稿などを通じて伝わった。現実には、歯科医が行っている対策、安心して治療を受けるための注意点を挙げてみる。

「患者さんだが、重視し、ンセットからウガイ用コップにかけては、患者の不安、血が付着して、消毒を怠らぬ」

自己防衛のためにも消毒・滅菌

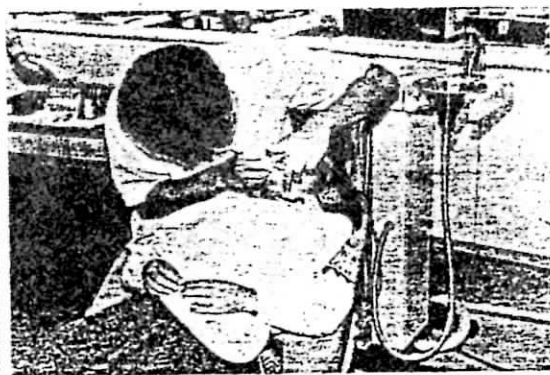
エイズが、唾液を介して、患者を感染させる前に感染しないようにしておく、目的で消毒・滅菌がなされた。しかし、歯科医、治療器具類がコップなどを治療で、歯を削ったり、新たなセットし、治療にかけたり、歯口開けして、かき取り、すすぎする方法も、歯肉を部分的に傷めるなど、ある程度は「エイズ感染の心配を、患者に疑われない」ように、消毒・滅菌を行う必要がある。

器具の消毒・滅菌を徹底

歯科医は対策に「熟達」している

歯科医は
ウイルス

日本歯科医師会が1993年10月に、金川を皮切りに、エイズ感染防止に、歯用器具の消毒・滅菌を徹底するよう、各市区別の医師会も指導している。



危険があるから患者さん、医師や看護婦の方は、感染の可能性があるわけ、自己防衛のために、消毒・滅菌は、十分すぎるほど徹底している」と話す。

「次の患者用に、新しい治療器具、消毒・滅菌が行われているかを見せよう」と。

一人の治療が終わると、ンセット類は注射器などを入れた皿も、大小のドリル、先鋒部のケース、ウガイ用コップなどをすべて消毒・滅菌、次の患者用に、消毒・滅菌の新しい治療器具をセットする。

「最近の歯科医は、ウイルス対策にきわめて、熟達している」と、医師会では、述べ、連田は、日本歯科医師会が10年にわたり、歯用器具の消毒・滅菌を徹底していることが、心配されている。治療を受ける前に、器具交換に注意

「最近の歯科医は、ウイルス対策にきわめて、熟達している」と、医師会では、述べ、連田は、日本歯科医師会が10年にわたり、歯用器具の消毒・滅菌を徹底していることが、心配されている。

このウイルス、感染力強い、エイズの100倍も強い、それを日本の歯科医は、消毒・滅菌に防いだ。その経験を、患者さん、エイズ予防に役立てよう」と話す。

厚生省防犯は「治療を受けたら、器具交換をするの消毒・滅菌を医師に確認し、ちゃんと実行しているか」を確認し、患者さん、安心して治療を受ける。患者さん、安心して治療を受ける。

平成5年(1993年)12月14日(火曜日)

ヘルス雑学事典

寒い冬は、たれでも血圧が上昇する。寒くなると、体熱の発散を防ぐため、自律神経が作用して、体の表面にある血管を収縮させるからだ。

高血圧気味の人にはとくに辛い季節でもある。この血圧のたいてきとされているのが塩分だ。それには根拠があるのだらうか。

高血圧には、腎臓病など他の病気の二次症状と

して現れる二次性高血圧と、原因のはっきりしない本態性高血圧があること

塩分を多量に摂取すると、血液に含まれるナトリウムの濃度が高くな

高血圧と塩分の関係

言われている。

そして、その原因とは血管の老朽化、動脈硬化、肥満、遺伝、ストレス、塩分などがからみあっているものと考えられている。

り、浸透圧のバランスをくずし、細胞から水分を吸いとることになる。そのため、血液の水分が増え、血管を圧迫することになる。また、余分なナトリウムが血管壁にもく

りこみ、血管の収縮を促進させる。だから血圧が上昇するといふのだ。

これらのことはまず間違いないだろう。経験的にも、東北など塩分の取り過ぎ傾向にある地方では高血圧が多発している

のだから。

もちろん、人間の体質には個人差があり、塩分がそれほど大きな影響を及ぼさない人もい。節塩し過ぎて体調をくずすこともめずらしくはな

い。また、塩分を多く取っていても、牛乳を多く飲み、アルコールは控えめで、適度な運動をして心掛けた方がいいに決まっている。



平成5年(1993年)12月14日(火曜日)

健康クイズ

たかが便秘とい
うけれど

たかが便秘、されど便秘……。でもやっぱり、便秘はうつうつしいものです。とくに便の素材の絶対量が少ない若い女性の悩みは深刻です。

便秘は大きく分けて、ちよりの蠕動(ぜんどう)が弱くて起る弛緩(しかん)性便秘と、心理的

な要因から腸の緊張が強すぎて起る緊張性便秘の2種類があります。

それぞれにあった便秘薬が市販されています。ところが過度に服用すると、体へのダメージが大きくなり、生理の変調や骨粗鬆(こつそしょう)症を引き起すので、要注意です。また、下痢の原因にもなります。

そこで「便秘薬は、どの薬でも、3日間飲んでやめると、お通じのリズムをつけるために3日間服用するのは専門医(い)といつてお忘れなく。

そして、便秘薬を飲んだ後は、腹筋の運動とともに、乳酸菌などの腸内細菌を多くするように心がけましょう。

原因になるばかりでなく、ほけの大きな原因の一つともいわれます。七十歳以上の人がほける確率は喫煙本数と比例している、というデータもあります。

ほけは脳の血液循環の低下と深いかわりがあります。喫煙は血管を収縮させ、血流を悪くさせる作用がありますから、脳に悪影響を及ぼし、ほけに関連があるといつてお察しがつきます。

ほけ防止に禁煙を
喫煙は、肺がんなどの

原因になるばかりでなく、ほけの大きな原因の一つともいわれます。七十歳以上の人がほける確率は喫煙本数と比例している、というデータもあります。

健康歳時記



腎臓がおかされると血液を濾過する力が衰え、たんぱく代謝でできたカスを捨て切ることができなくなる。

腎炎から腎不全、尿毒症と症状が悪化すると、呼吸困難、意識喪失に陥り、死亡に至ることもある。

腎内の血管に動脈硬化が起り、腎血流量が減少し、腎機能が低下する腎硬化症もある。膀胱、尿管の炎症などから、細菌が直接腎臓に入ってくると炎症を起す。急性の腎盂腎炎では40度近い高熱が出て、腰痛、吐き気が起る。これは治療を中途半端にすると、慢性に移行する危険がある。女性の場合は肝臓と尿管が近いので、とくに注意が必要だ。

腎臓病のいろいろ

ひとくちみちすくなるのはネフローズ。尿から多量のたんぱくが出てしまい、血液中のたんぱくが低くなり、脂肪が増加してむくんでくる。

腎臓病は病態に応じた適切な治療が大切。病気が進行する前に発見し、専門医の治療と指導を受けるようにしたい。

平成5年(1993年)12月15日(水曜日)

過飲が招く

マロリー・ワインス症候群

アルコールは適量にも適量にもなる。マロリー・ワインス症候群は食道と胃の間が裂けてしまう病だが、これがアルコールと関係があるのだ。これからはアルコールと関係の深い季節。この病気について知っておきたい。

時には胃の全摘手術も

食道と胃の間が裂ける病気

マロリー・ワインス症候群だ。

飲酒が引き金になること圧倒的

大酒量なら覚えがある。吐き気がする。嘔吐が止まらなくて、ついに出血だ。

もう、酒がすべりては、ない。酸っぱいセキや、吐き、排便時の痛み、胸部の外傷、手術時のしゃべりなど、マロリー・ワインス症候群にしろ、アルコールの他

群を引き起す原因はあ

しかし、なんといっても

飲酒が引き金になることが

圧倒的だ。このマロリー・

ワインス症候群に多い。アル

コール依存症ほどではない

が、酒の力を借りないと暮

らせない人々を指す。

サカナを満足にとらないタイプ

これらの人は、とてつ

とつ、アルコールに

中になり、サカナを満足に

とらないタイプが多い。

マロリー・ワインス症候

群にしろ、アルコールの他

原因はあ

しかし、なん

飲酒が引き

マロリー・ワインス症候群にしろ、アルコールの他原因はあ

しかし、なん

飲酒が引き

圧倒的だ。この

マロリー・

ワインス症候

群に多い。アル

コール依存症

ほどではない

が、酒の力を

借りないと暮

らせない人々

を指す。

サカナを満足

にとらない

タイプ

これらの人は

、とてつとつ

、アル

吐血したら酒は

止めて

飲む

飲酒が引き

圧倒的だ。この

マロリー・

ワインス症候

群に多い。アル

コール依存症

ほどではない

が、酒の力を

借りないと暮

らせない人々

を指す。

サカナを満足

にとらない

タイプ

これらの人は

、とてつとつ

にすぎなかったが、最近

倍増の傾向にある。それ

は、酒の過剰摂取の増大が

原因だ。

近年の酒文化の

過剰な普及が

原因の一つと

思われる。酒

の過剰な飲

みは、酒の過

剰な飲みの

原因の一つ

と見られる。

酒の過剰な

飲みは、酒

の過剰な飲

みは、酒の

過剰な飲

みは、酒



胃の上部から食道の下部を腫瘍部と呼ぶが、この場所の粘膜にたまって腫れがでると、セキや嘔吐を伴って上部の圧痛が急に激しくなり、吐き気や嘔吐が頻りに出ると、出血を伴ってマロリー・

食道と胃の間が裂けてしまう病気(マロリー・ワインス症候群)

平成5年(1993年)12月15日(水曜日)

健康クイズ

二日酔い防止に
柿が効く

忘年会のシーズンです。この時期は、つき合いで連日飲まなければならぬ人もいます。そこで、昔から伝えられている柿(カキ)の実の効用を。

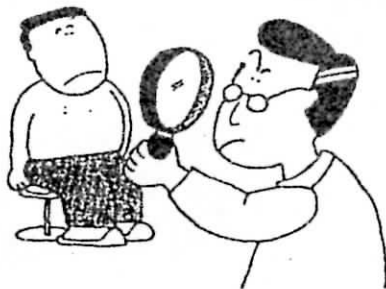
また、血中のアセトアルデヒド濃度も抑えられます。アセトアルデヒドは、アルコールが体内で分解される過程でできる毒性物質で、悪酔いや二日酔いの原因になります。

柿のこのような効果は、主として柿の渋みの成分であるタンニンの作用だといわれています。タンニンは、体内で吸収されると血液中でアセトアルデヒドと結合し、無毒化してくれるのです。酒を飲んでしばらくしてから柿を食べた場合は、飲酒前に食べたときほどはつきりした効果はないそうです。酒を飲む三十分ほど前に、柿が干し柿を一、二個食べるとよいでしょう。

見分けるポイントは、決まった時間に現れ、そのほかの時間には現れないということです。しかも、その時間は比較的短いのが特徴です。多くの場合一分〜五分、長くても十五分くらいです。

もう一つのポイントは「胸の真ん中に向かってしめつけられる」と訴える人が多いことです。このため「心臓のある左胸ではないから、心臓病ではない」とか、あるいは「胃が食道、肺がおかしい」と思っている人も少なくありません。

健康歳時記



高血圧の人はいつも腎機能のチェックを忘れないようにする必要があります。

腎臓病は一度かかると治りにくい病気だ。ひどくなると生命にかかわる。初期のうち肝臓と同じように自覚症状がないから、検尿でたんぱく質を調べることが一番。次のような症状があれば、腎臓病が進行している可能性がある。

高血圧と腎臓病

「手足がむくんでははばったくなる。まぶたがはれて、目があけにくい。からだがかたい。顔のつやがなくなり、曇りむ。尿量が少ないのに、何度も尿意を感じる。血尿が出る。」
腎臓は尿をつくらせている器官だが、ただ排泄に携わっているだけではない。体内の血液を弱アルカリ性に保ち、塩分を一定に保つ働きがある。

尿量により体内の水分を保ち、血液中の赤血球の調節、血圧の調節、カルシウムの吸収の調節なども行っている。

平成5年(1993年)12月16日(木曜日)

老人も一部負担

入院の給食費

老健審 70歳以上にも適用方針

厚相の諮問機関である老人保健審議会(会長・宮崎勇大和総研理事長)は十五日、入院時の給食費について、七十歳以上の老人(六

十五歳以上の寝たきり老人を含む)にも一部患者負担を求める意見真甲をまとめた。医療保険審議会は一般患者について同様の見解を

先に打ち出しており、これですべての入院患者に食費を負担させる方針が決まった。

厚生省は老人保健法改正案を次期通常国会に提出、来年十月からの実施を目指す。老人の入院費用の自己負担は、低所得者を除けば

と病院、病院と老人施設の間で利用者の負担に格差があることを挙げた。また、日本医師会や連合所属委員らの慎重意見も併記された。

このほか、①老人医療費拠出金を、リハビリなどを提供する老人保健施設や訪問看護ステーションの整備費にも振り向ける②高齢化が進む国民健康保険を支援するため、老人加入率が二〇割を超える市町村の超過負担医療費は、全保険制度で分担しない現行制度の見直しを提言している。

平成5年(1993年)12月22日(水曜日)

女性エイズに世界的関心

世界保健機構(WHO)が、女性のエイズ感染防止に全力をつくせ、と世界に「警告」をかけた。男の同性愛が根絶とされたのは遠い昔の同性行為を通じて当然ながら女性の患者、感染者も増え続け、母子感染といった特有の危険もはらんでいるから、コトは重大なのだ。恐れる症状も男性とは違うといわれる。女性のエイズの現状と対策は――

専用の予防薬開発へ 母子感染の特有な危険が

毎年少なくとも世界で100万人、2分間に1人の割合で女性のエイズ感染者が増えつつある。WHOの発表した、最新の現状データは以下の通りである。
この状況を重視したWHOでは、エイズ担当責任者メロン博士が、世界の研



究者約70人を緊急招集して対策会議を開いた。
女性専用新抗ウイルス薬品の開発
ここで決定したが「女性

11月に大阪YMCA国際センターで、女性グループが主催して「女性とエイズ・シンポジウム」が開かれ、米国のエイズ問題活動

性専用新抗ウイルス薬品の開発は、女性だけに、効果、新薬とは、いったいどういふものなのかは、後で説明するとして、女性のエイズと男性の場合との相違点などを、まず把握する必要がある。

諸症状にかなり
の男女差が
母子感染という、女性ならではの危険をほらむことから、そのための対応の必要性が叫ばれている。

で、やっかいなことはエイズに伴って人体にあらわれる諸症状に、かなりの男女差がある。たとえば代表的な症例のカポジ肉腫は男性患者の90%に出せぬのだから、女性の場合はずからず少ない。

エイズ感染女性が妊娠し、その一人、マック・キータの場合、母子感染の可能性は20%、30%、たとえ数人の女性エイズ患者は3万人の可能性でも怖い話だがを突破、感染者は加速度的に増えているが、やはり最初は男性同性愛や麻薬常用者中心の病気に考えられていたため、女性についての関心が高まったのは、やっとここ数年だとか。

母子感染の可能性は20、30%
そのかわり、女性は免疫カニンタ症や皮膚症が多く出る。また、腫瘍などの婦人科系疾患がくり返して出てくるケースも多いとされた。

2分間に1人の割合で女性のエイズ感染者が増えつつあるとWHOの発表

はゼリー。つまり、それを女性の体内に塗りつけることで性交からの感染を防げるようにする「コンドーム」がいちばん良いのだが、女性側から自動で出る方法も必要と思うとメロン博士はコメントしている。

平成5年(1993年)12月22日(水曜日)

健康クイズ

タンに血が混じっていた時

粘液状のタンに血が混じっていたときは、重大な病気の兆候であることが多い。

タンに血がある場合は、主として次の3つのパターンがあり、検査の必要がある。

①タンの中にボツンと血が混じっている。②スジのように血液が混ざっている血線状のタイプ。

③真っ赤な血ばかり出てくる吐血タイプ。

近年は肺がんの早期発見が進んできたが、その一策としてタンの郵送検査がある。タンを特定の容器に入れて郵便で大病院などに送り、細胞診をしてもらうシステムだ。従来のX線検査だけでは発見できなかった初期のがんをこれでみつかることができる。

もちろん、3つのタイプのの中には何でもない場合もある。

鼻炎があつて、鼻汁に

血が混じったものがどにまわってタンになる場合。歯周炎などで歯ぐきからの出血が唾液に混じってタンのようになる場合。からせきが続き、上気道に炎症が起つてタンが出る場合などである。

不眠

人生の3分の1はベッドの中にいるといわれている。

それだけにできごととなり、ぐっすりとお眠したいもの。と云うが世の中不眠で

悩まされている人が多い。

神経質な人に不眠の地獄から抜けたすにはどうすればいいかだ。

寝る前に軽い運動をして、心身をリラックスさせることがいい。

入浴も不眠解消にはまたとない効果のあるもの。

この入浴で注意したいのは入浴中は頭をからっぽにする。ボンヤリとはいいのがいい。

入浴後はマッサージをして、それだけにできごととなり、ぐっすりとお眠したいもの。と云うが世の中不眠で悩まされている人が多い。神経質な人に不眠の地獄から抜けたすにはどうすればいいかだ。寝る前に軽い運動をして、心身をリラックスさせることがいい。入浴も不眠解消にはまたとない効果のあるもの。この入浴で注意したいのは入浴中は頭をからっぽにする。ボンヤリとはいいのがいい。入浴後はマッサージをして、

健康歳時記



胃腸の動きや消化液の分泌は、自律神経や精神的な感情に関係がある。心配事や悲しいときには食欲がなくなり、楽しく談笑しながら食事をするとき食欲が出るものだ。温泉治療は気分転換にも好適なので、そういう意味でも効果がある。

若手原の須川温泉の含硫黄水素酸性明ばん緑ばん泉で、東北大学の温泉治療医の指導の下に、10日間の湯治を行い、症状が軽快した

温泉で治す胃腸病

という記録がある。須川温泉の場合には浴用が主だが、そのほかでは飲泉(温泉を飲む)が胃腸病の治療の大半である。

飲泉の温度は七氏25度が適当とされ、42度以上だと胃酸分泌が下がり、胃からの排世時間が延びてしまう。過酸症の人にはあたたかい重曹泉、低酸症の人には冷たい食塩を含んだ酸性泉、炭酸泉が適している。胃に対する鎮静作用と刺激作用がそれぞれ強まる。胃下垂、胃アトニーはおなかに仰向けになり、百杯くらいのかげ湯をするのが効果的。

1993年(平成5年)12月22日(水曜日)

病院給食費の自己負担拡大

食生活を改善しなければ成人病は治らないといわれる中で、「治療の基本となる病院食を医療から外すことになる」と危ぶむ声が高い。病院食の周辺を巡った。

厚生省が計画している病院給食費の自己負担拡大に対して、栄養士をはじめ患者団体、医師会などが一斉に反対運動を強めている。

病院給食費の自己負担拡大をめぐり、患者側、医療関係者側などさまざまな立場から批判や疑問が起きている。

道産病連の伊藤たけお事務局長は「医療全体の信頼を失わせようとしている」と思えない。保険医療の

が、普通の国民感覚からいへば大変な負担」と話し、金の切れ目が命の切れ目になる時代が再来するのでは、との懸念を隠さない。

道産病連は、九十月の二カ月間にわたり自己負担反対の署名運動と集会運動を展開。約三万七千人の署

患者、医師ら一斉反発

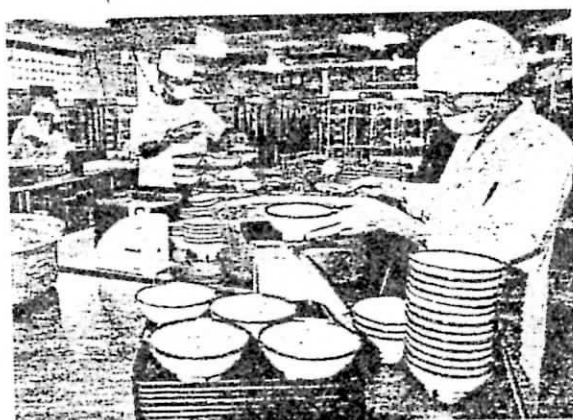
崩壊を招きかねないことだと憤る。「厚生省は一月々二、三万円程度」という

「保険医療の崩壊招く」

強い反対を呼び掛ける。入院患者の間にも反発は根強い。

「厚生省は給食費の負担増より先にやるべきことがあるはず」。会計検査院の報告で厚生省が四年連続税金無駄遣いのトップになったと伝える北海道新聞を見ながら、札幌・時計台病院に入院中の会社員、井原三三(さん)は憤慨する。

めったに病室をしたことのない井原さんだが、胸膜炎などを入院を余儀なくされ二カ月余。「実際に入院が長引くと給食費が大変な負担になることが分かる。弱い者いじめの制度改悪で



おいしさや治療効果の両立を目指して調理される病院食

また、給食費をめぐり、気管支ぜんそくで入院中の札幌の会社員、松村政市さん(ま)は「入院すると寝食やタオルなど目に見えない出費がかさむ。不況で収入が減ると時世だから、給食費の自己負担拡大は痛い。月額二万四千円と一口に言っても、われわれ夫婦二人の半月分の食費に相当する」とため息をつく。

給食負担だけの賛否を問うのではなく、医療全体のコストの中で負担の問題を考えると、ゆくべき、との声も上がっている。道医師会常任理事(病院部)を務める北広島病院の竹内貫院長は「高齢化社会がますます進

展してゆく一方、高齢者を支える層の人口は低下してきている。現行制度のままでは、いずれ負担を支えきれなくなる」と指摘し、根本からの見直しが必要な時期と主張する。

一方、病院給食の改善や病室の個室化など、よりよい療養環境を求める声も高いことから、同院長は「医療全体の中で、一人ひとりがどれだけの負担をし、どれだけの給付を受けたいか、国民的なコンセンサスを導くべきにならない。給食問題だけを二つのコンセンサスでできたら論議すべき問題」と話している。



歩ける患者は食堂に集まって食べてもらう病院が増えている。

「病院食は医療の一環」

病院食の「三環」をめぐって、患者の権利をめぐって、医療関係者に反対を挑んでいる。道庁保健士会、病院栄養士協議会、一環を外すと、病院食が医療の一環としての役割を果たせなくなる」と懸念を指摘している。

「病院でカンラーメン

栄養士ら問題点を指摘

活発に署名集めや陳情

で食事を済ませ入院患者が「お盆がないから食べない」という患者の心もなやまず、今月中旬開かれた道庁保健委員会で、このあたり取りが交わされた。だが、お盆なく本気で心配しているという。

同協議会の代表者は、自己負担拡大に伴い、治療のための病院食を断つて、食

患者は、完治しないうちに治療を中断して退院するケースが予想される。その結果、入院が長期化する。入院費が増加し、医療費の増大につながるという。

このため道栄養士会は、給食費自己負担拡大の反対

自己負担、1日800円の増加

夏相の諮問機関、医療保険審議会は今月、給食費のうち家庭的な家庭の食費用当分の自己負担を求め、メニューの多様化や配膳時間改善、病院内の食費整備などについて、向上を旨とする提議書を夏相に提出した。

実際されると、現在の入院費に加えて、通算の給食費は一日三食千八百九十円で、本人負担が一割の会社員なら、一日百八十九円の負担を済む。

を治療から外すことにならざるを得ない」と強調する。心臓病などの成人病は皆、食生活の大切さを体で覚えているという。

若本院長は「自己負担増になる患者が今よりも、とわがまななつても、現場では対応できない。入院した患者は「こんなまずいものは食えない」と反発、家族に断りや

陳情

タラコを通じて内院で食べるケースが多い。ところが、ほかの病室で食べたお盆は血圧の上昇や

と、危機感を募らせている。

平成5年(1993年)12月24日(金曜日)

喫煙防止を親子両面から

分かつた。この行で、あつた。たが、喫煙が直接、間接を問
わす人体に有害な物質を吐き、日々に健康を害する原因の一つである。その
害を訴えタバコを止めさせるキャンペーンの、要のなげ、た。た。た。
この言葉が通るようになってきた。妊婦や子供の喫煙が赤らんだ。
そして、喫煙防止の喫煙防止教育、子どもの体に危険が及ぶおそれがある
たからた。

キーワードは「子ども」

健康な赤ちゃん タバコをやめる
産みみたかったら

区が立派なタバコ。93年
初めに「ノー・ノー・タバコ」
キャンペーンとして、小学生両
側の喫煙防止、プレゼント
をつくり、焼いて同年代に
はやくと全副親、小学生に
見せるための喫煙防止教育
アニメーション制作し
た。

好奇心でタバコ
を口にする

ニコチン等の有害な部
山教、天島も利用す
る力を入れ、小学生に
まて、その害もあつてし
うが、現実にはタバコ
タバコを口にするケースは多
い。試してみても無効か
ら、今までの必要がある
です」と同センター。

一方、医療現場のレベル
では、同じタバコを口
にはなす「ニコチン」が
小学生でも、乳幼児
さらに生まれてくる前の胎

児をすす養として、ひん
んに使われている。
赤ちゃんの周りで吸うた
から、その害として、
後野教授、東京医科大学
教授が、喫煙シンポジウム
で発表し、胎動喫煙の害
を論じた例だ。

副流煙の方が発
がん性物質

タバコの煙は、吸う人
口から出る直煙より、点
火部分から出る副流
煙の方が、発がん性物質や
副流煙が強いことが知られ
ているが、母親の喫煙が赤
ちゃんに及ぼす影響の怖さ
を、タバコで示した。

生後8週間で、もう赤ち
んの尿からニコチンが検
出される。肺炎、気管支炎
常、アトピー性皮膚炎など
の発症率が、きわめて高く
なるというのだ。

また、日本先天異常学
会で設立された「神経センタ
ー」が発見した調査データで
は、妊婦の飲酒や喫煙によ
る、胎児性のアルコール、
またはタバコ症候群がクロ
ーズアップされた。

胎児性タバコ症
候群の発生

異常に体重が軽かったり
中枢神経異常で生まれてく
るもので、新生児1万人に
1〜2人の割合で発生、母親

点火部分からの副流煙が
発がん性物質が強い



「未成年が吸うタバコは
害」と注意する相手が高校
生だったのは昔の話し。いま
は小学生から、小学生にま
で「いわなき」ならんので
す。
「タバコするのは東京・荒川

の飲酒・喫煙習慣との関連
は明白で、1日の喫煙本数
が多いほど、影響が出やす
いことが確認されている。
この胎児性タバコ症候群
の発生率は、米国に比べる
と倍だ。タバコに比べるこ
とが「健康な赤ちゃんを
生みださなかったらタバコを
やめろ」と、強烈なメッ
ソだ。

さらに、喫煙へのキーワ
ードは「子ども」の健康
を、害が新たな必要が
あるからだ。

平成5年(1993年)12月24日(金曜日)

がすい臓

遺伝子で早期診断

がんの中で最も診断が難しく、手遅れになってから発見されることの多いすい臓がん。国立がんセンター中央病院の小黒八七郎内視鏡部長らの研究グループは、遺伝子の突然変異を調べることによって早期にしかも確実に発見する方法をほぼ確立した。

のように直接、組織を取ってがんの診断をするのができない。すい臓が

臓がんの九〇％以上は、若から、内視鏡を使って特定のがん遺伝子（KR-1）すい臓で生成されるすい臓遺伝子の突然変異液を採取、がん遺伝子を

た。比較のため顕微鏡で期に発見できると思っ。患者九人のすい液を調べた。遺伝子診断は手間だが、がん細胞を発見すると費用がかかりすぎる。きたのは一人だけだった。この点をクリアしないと、遺伝子診断を集団検査に利用することは難しい」と話している。

早期に確実に発見

国立がんセンター

小黒部長研究グループ

小黒部長によると、すい臓は体の奥の方にあるため、胃がんや大腸がん

んによる日本人の死者は年間約一万二千人に上る。

が見られることに着目。調べる特殊な検査法で突この遺伝子を調べれば、突然変異を調べた。その結果、十三人の患者のうちすい臓がんの診断ができ、十人の遺伝子に突然変異手術前すい臓がん患者があり、がんと判定でき

研究グループは、手術で患者から摘出したすい

手術前すい臓がん患者

手術前すい臓がん患者

平成5年(1993年)12月24日(金曜日)

大切な肝臓病の知識

肝臓病の主な病気は、
肝炎、肝硬変、肝臓がん、
脂肪肝などだが、これら
の病気は多かれ少なか
れ、関連がある。
肝炎は慢性になるとな
かなか治りにくい。急性
肝炎にかかり、節制が悪
いと慢性肝炎に移行し、
これが治りきらないとや
がて肝硬変に移行する。
肝硬変から肝臓がんに移
行するケースも大変多

脂肪肝は増えつつ

肝臓の初期症状はカゼ
とよく似ているので、見
逃してしまわぬように注
意が必要だ。発熱、頭痛
がして、「カゼかな」と思
つても、一週間目頃に尿
の色が濃い、白目が黄色
っぽいなどの異変が現れ
る。
アメリカではアルコール
性肝炎から肝硬変にな
る例が多いが、日本では
ウイルス性肝炎から肝硬
変に移行する例が大半で
ある。
脂肪肝は近年、増えつ
つある病気。肝細胞内に
脂肪が蓄積した状態で、
アルコール、カロリーの

たら急性肝炎の恐れがあ
る。

過剰摂取で起りやす
く、これらを抑えること
で治すことが出来る。



若いと向き合

釧路

家族たち

▷中◁

ヘルパーの二人は毎日入二週間に一度、市のヘルパーが派遣されるとなっ

たのだ。

市内で昨年同様、夫婦

二人で食事を経営していた

TさんMさん夫婦は、

民間アパートで二人暮らし、

夫婦に妻は働いていない、

二人揃って健康で働き続け

てきたが、さすがに高齢の

Tさんは、今年に入ってから

行が困難になり、入浴など

にMさんの介助が必要に

なった。そして、今年春、

高齢化する心疾患や脳梗塞

のため、釧路臨立病院に入

院。Mさんの方も、高血

圧と糖尿病の三術のために同

時入院した。八月に揃って

夫帰同時の病院

入院きっかけに

顔を合わせた。訪問看護婦に

やってきた釧路臨立病院の

訪問看護婦が来た。ま

いびく、自宅の風呂を再中

を流してあげ、湯舟でも

を配線して、十一月から

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない



入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

訪問看護の重要性認識 ヘルパーの存在も大切

ながら、まききびと

し、Mさんの便の勝手を

考え、音聲や洗濯機の

移動まで行った。

また仕事を手をとらうと

ヘルパーを頼り、Tさん宅

を後にした。上堀保健婦は、

「あらかじめ申請されてい

る仕事が終わると時間内、

も帰るヘルパーさんもある

のに」と、Tさん夫婦の

現状にあわせてヘルパー

の細やかな働きを高く

評価した。特に、みずから

訴える力の強い老人世帯で

は、その家庭の事情を深く

知っているヘルパーからの

細やかな情報を得て、ケー

スワーカーや訪問看護婦が

福祉、医療面、的確な手を

打つてくれている。その想

い、ヘルパーの存在が

ますます重要だ。

特別養護老人ホー

ムへは行かない

Tさん夫婦は、週に一度

の上堀保健婦の訪問を心寄

りと期待している。

希望持病者が二百人以上

と入浴させて面倒みる

れる社会的入院、なろう

と思っているように、これ

が飽かぬ。最終的には希

望へと進むことになるん

で、Tさんと上堀保健婦は

つづいた。特別養護への入所

希望持病者が二百人以上

と入浴させて面倒みる

れる社会的入院、なろう

と思っているように、これ

が飽かぬ。最終的には希

望へと進むことになるん

で、Tさんと上堀保健婦は

つづいた。特別養護への入所

希望持病者が二百人以上

と入浴させて面倒みる

れる社会的入院、なろう

と思っているように、これ

が飽かぬ。最終的には希

望へと進むことになるん

で、Tさんと上堀保健婦は

つづいた。特別養護への入所

希望持病者が二百人以上

と入浴させて面倒みる

れる社会的入院、なろう

と思っているように、これ

が飽かぬ。最終的には希

望へと進むことになるん

で、Tさんと上堀保健婦は

入浴もスムーズ

るといふのは、万一時の身

の不安の返返しともいえ

る。向かおうと、予約な

して、夜間でもすぐ返

れるヘルパーさんがいた

り、すぐにショートステイ

等ができるようになった

。存在の人は安心してま

す。

万一時のケアが十分保

障されている。持病への

入所希望者、家族は感の

かもしながら、

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

入浴にもヘルパーや訪問看護婦の介助は欠かせない

釧路新聞

平成5年(1993年)12月26日(日曜日)

平成5年(1993年)12月27日(月曜日)

寒気が引き起す病気

1年のうちでもっとも気温が低いのは1月だが、寒さがからだに与える影響という点では12月のほうが重要な意味を持っている。

寒波や寒冷前線による気象の急激な変化は、からだの調子を狂わせ、い

ろいろな病気を引き起す。

悪化する病気には、神経痛、肺炎、関節リウマチ、ぜんそく、成人に多い糖尿病、腎臓病、高血圧、脳卒中、心臓病発作などがある。

また、師走と呼ばれるこの月は、年末を控え、なにかと忙しく仕事に追われ、慢性疲労におちいる時期でもある。

消化器の潰瘍や虫垂炎、狭心症や心筋こうそくなど、こうした過労によるものが原因となっている。

健康歳時記



肝臓は栄養の貯蔵庫であると同時に体内の老廃物を処理する一大清掃工場の役目を果たしている。

肝臓の主な働きには、流血量の調節、胆汁その他の物質の排せ、グリコーゲン、たんぱく質、脂肪、核酸、ビタミン類の生成と分解、解毒作用などがある。

こうした肝機能が低下した場合には、さまざまな障害が表れる。

肝臓のしくみ、働き

「沈黙の臓器」と呼ばれるほど症状が現れにくい肝臓だが、異常がある場合には一般にからだが大変、食欲がない、何もする気がしないといった不定愁訴が見られる。

そのほか、顔色がよくない、みぞおちの右を押すと硬く感じたり押すと痛い。おなかか痛いといった症状が表れるが、黄だんが出たときは確実に肝臓疾患が認められる。

肝臓の異常を発見する検査は、血液検査で肝細胞内にある酵素の量の測定、黄だんの有無、血液のたんぱく量、診断がある。

平成5年(1993年)12月27日(月曜日)

上手な受診の仕方

医師が診察をしていて一番困るのは、患者が自己流で病気を判断して説明したり、問診の際、聞こうとするものがよく通じない場合である。

したがって上手な診察を受けるためには、つきつきのよきことに注意する必要がある。
①症状を適切に話す。
いつから、どこに、どんな症状が、どんなとき

に、どの程度つづいているかを、はっきり報告する。その場でうまくしゃ

症状を適切に話す

重ね着していくことが得策

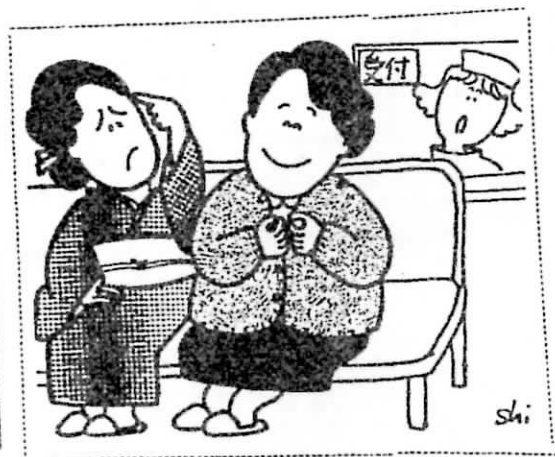
べれないときは、紙に書いて行くこと。②排便、睡眠、食欲の状況を報告できるようにする。
③着脱のしやすい服装を

こころがけ。

寒い季節だから、あたたくして病院へ行くことはもちろんだが、この時期の待合室は暖房がよく効いているため、かえ

って汗をかいてカゼをひいてしまふことがある。脱着がすぐできるよう、重ね着をしていくことが得策。和服よりは洋服、セーターよりは前開

きのカーディガンを選びたい。



平成5年(1993年)12月28日(火曜日)



できるものなら、いつまでも家で世話をしたいけれど…

老いと向き合

路 釧

家族たち

◇下◇

限界を感じる時

隠さず周囲に助けを求める

九十一歳の妻母Fさんの介護をするS子さん(58)は、市内で下宿を一人暮らししている。気丈だったFさんも年齢とともに物忘れと無禮が目立つようになり、教えられないほど骨折を繰り返した。ついに病院から家庭での介護は無理と判断され、十一カ月間、つらい養生生活を繰り返しながら、一月前に症状も落ちつき、Sさんの元にもどってきた。

Fさんは夜中に起きると「洗濯する」「外出する」と言って、Sさんを困らせることがあつた。ある日、Fさんが廊下で大便をおもろしした。Sさんが後始末をしながら、「私が赤ちゃんの時、ばあちゃん(同じように)やってくれたんだよね」と話しかけると、これまで、しよぼんと小さくなっていったFさんが、急に胸を叩いた。そして、それ以降、おもしろがなくなつた。自分が使れすぎないよう、

た。母の奇行を私が受け入れ、納得すると、不思議と母も納得してくれることがわかった」とS子さん。S子さんに兄弟はいるが、かし、夜中に起きられると、忙しい仕事を待つ身でもあ

介護者が倒れたら… 2人暮らしの不安を訴える

母の事を隠さず、助けてもらえぬ人には、助けてもらうことにしている。S子さんに兄弟はいるが、かし、夜中に起きられると、忙しい仕事を待つ身でもあつた。母の奇行を私が受け入れ、納得すると、不思議と母も納得してくれることがわかった」とS子さん。S子さんに兄弟はいるが、かし、夜中に起きられると、忙しい仕事を待つ身でもあつた。

介護に専念のため辞職する

七年前から同じく、妻母Iさん(80)を介護するY子さん(58)。Iさんは三年前から全く歩けなくなり、Y子さんは助めを求め、介護に専念するようになった。母子二人暮らしだ。今年秋、Y子さんは体調を崩し、入院を覚悟した。札幌にいる弟が、いつでも

Iさんをひきとると言ってくれたが、Iさん自身が住みなれた自宅を出ることを、ひじょうに不安がり、また、環境が変わると、痴呆が進行の心配もされた。いよいよYさんを弟に預ける覚悟を決めた。病院に検査のため赴いたY子さんは「とてもむなし」気持ちになった。母の存在が生きがいになっていた。一人で好きな事をして気楽に暮らすのを見ていたのに、「苦しいながらも母を看ている」という充実感が確かにあつた」と話す。

幸いというか奇跡的に検査の結果はよく、入院はまぬがれた。しかし、猛烈な胃痛に襲われたあの時のように、「もし、私が緊急出で運ばれるようになったら、母はさうなるのだろうか。緊急時にすぐ飛んできてくれる公のヘルパーさんがいたら、どんなに安心できるだろう」とY子さんの思いは切実だ。

一人では全く動けないIさんを抱きかかえその階段昇降や外出時など、Y子さん一人では困ることは多い。それまじりの援助を受けたことがなかったY子

んも、昨年、介護の必要なお年寄りを抱える家族とそれを受ける人々で作る「たんぼほの会」にも入会し、具体的に公的サービスの受け方も知った。

「自分が看ている以上、母にも幸せな人生を送ってほしい。そのためには介護する自分も幸せでない」とY子さんは母の犠牲になつていてではない。母を看るのが私の幸せ。洋服作りなど自分の楽しみも見出し「いきたい」。自分としての母の存在の大きさを再確認したY子さん。私の本当の介護はこれか」と背筋を伸ばした。

平成5年(1993年)12月31日(金曜日)

アルコール性筋症に用心

年末、年始と酒を飲む機会が多い。で、アルコールの味に慣れてしまっ
ても、アルコールによる害はアルコール依存症をはじめ、肝臓障害、肝
臓(すい臓)腫瘍などを、いろいろあるが、体質をも変化させてしまつて好
あまり知られていない。

酒を飲ませる体質 過飲するとさまざまな障害

「酒は百薬の長」といわれ
る。たしかに適量のアルコ
ールはプラス面が多い。胃
液の分泌を促進して食欲を
増進させるし、血液の循環
にも役立つ。善玉コレステ
ロールが増え、血管を強化
する。しかし、飲み過ぎると

気分になり、ストレスを蓄
散させるとはならない。
症状は筋肉痛や
しびれの症状
しかし、これはあくまで
も、適量であれば、悪
さす。むしろ、適量なら、
す。むしろ、適量なら、
す。むしろ、適量なら、

害がでてくる。アル
コール依存症、アルコール
中毒)から、肝臓、胃腸、
心臓、腎臓、さらには糖尿病
病、がんの原因にもなる。
そして、見落とされがちな
のがアルコール性筋症だ。



た。その個所を指す
みは増加する。
原因はアルコール
ルだが、同時にまた活の
ンバランスも問題だ。アル
アルコールに手がいつ
て、結果的に栄養不足にな
る。確実にその病状にな
ってしまつた。

禁酒をする一方 で栄養補給

だから、治療法も必然的
にきまつてくる。禁酒をす
る一方で栄養補給をすま
ると、とくにビタミン類や
カリウムを多く補給した
い。なかでもビタミンB群
を強化させなければなら
ない。アルコールにはB群を
破壊する作用があるから、
どのB群も不足してしま
うのだ。

急性は痛みが激 しい

この病状にも慢性と急性
がある。慢性の場合は襲つ
てくる痛みは比較的小さい
かたが、筋力の低下や萎縮

年末、年始と酒を飲む機
会が多い。適量を超えて
ると体に悪影響が及ぼす

が目立ってくる。急性は、
の逆に痛みが激しい。それ
にこりアルコールをキ
プするようになったら、い
たが、...

とちかく長年、アルコー
ルを飲み続ける「ロング」は
りである。体質の変化とし
ては、...

肝臓病とアルコ ール

肝臓がアルコールを分
解処理する能力は、一時
間で体重1キログラムあたり10
0ミリグラム。
たとえは体重60キログラムの
人が日本酒を3合飲んだと
き、肝臓は24時間かけて
そのアルコールを処理す
るわけである。

アルコールを処理する
過程で、脂肪の合成がす
まみ、一方で脂肪を血液
中にも放出するが、多量
の飲酒を続けた場合に
は、脂肪が放出量を上回
り、肝臓に蓄積されてし
まうことになる。

肝臓の細胞に中性脂肪
がたまると、脂肪肝。
肝臓が肥大し、機能が低
下する。原因の1割はア
ルコールと肥満である。
肝臓炎は、ウイルス性肝
炎が進行することが多
く、重症の多量の飲酒か
らアルコール性肝炎とな
り、悪化して起る場合
もある。

一日に3〜4合の日本
酒を飲み続けた場合、5
年で脂肪肝、10年以上で
肝臓炎になるといわれ
ている。健康を束縛する
ウイスキーはダブル、
杯ビールはダブル、本
日本酒は1〜2合程度。

「酒は百薬の長」といわれ
る。たしかに適量のアルコ
ールはプラス面が多い。胃
液の分泌を促進して食欲を
増進させるし、血液の循環
にも役立つ。善玉コレステ
ロールが増え、血管を強化
する。しかし、飲み過ぎると
気分になり、ストレスを蓄
散させるとはならない。
症状は筋肉痛やしびれの
症状。しかし、これはあく
まで適量であれば、悪
さす。むしろ、適量なら、
す。むしろ、適量なら、
す。むしろ、適量なら、