

汚くたっていいじゃない 2017.3. 島牧診療所内科 小松正伸

「国民の生活を守るために、何をしてもいい」と、ある国の大統領が叫んでいます。100年前から「大量生産、大量消費」でたくさんもうけた「偉大な国」。お金がいっぱいある生き方が、本当に幸せなことでしょうか。アホやねえ。

私たちは災害から生活を守るために、さまざまな対策を取ります。地震、津波、火事などに、あらかじめ予防策を立てておきます。人間の体だって同じ。命をおびやかす細菌や害虫に対して、たくさんの防衛機構が備わっています。その一つ「免疫力」。子供は、母親からもらった免疫が残る幼いうちに、いろんな細菌などに触れたり（感染したり）、予防注射を受けた経験から、新たな防衛力を作り出し、体を強化していきます。こうして人間の免疫は、様々な経験から学んできました。時には腸内細菌のように、消化や免疫のお手伝いをしてもらったり、真菌（カビ）が発酵で味噌、醤油、お酒を造るなど、人間に大切な働きをしてくれます。体の中の細菌だって、人間の体が滅びてしまえば、自分も生きていられないで、人間には元気でいてほしい。癌細胞はアホだから、勝手に増え続けてついに人間の命を奪い、自分たちも滅んでしまう自爆型細胞。

ところが近年、人間はやたらきれい好きになったようで、水道の水は飲まずに市販のミネラルウォーターを買い求める、トイレや洗面所からボールペンまで触るものはなんでも抗菌加工で清潔に、手洗いやうがいは殺菌効力を競って、まるでどんなばい菌も殺してしまえ、「命を守るために何をしてもいい」と、テロリストのように体への侵入を拒んでいます。私が子供のころは、今ほど清潔にこだわることができない時代でした。野山を駆け回り、学校に手洗いの石鹼なんて置いてない、野菜の肥料は下肥、リンゴは汚れたズボンでこすって皮まで食べだし、消費期限という言葉もありませんでした。そんな「不潔」な時代でもアトピーや喘息、花粉症などアレルギーによる病気は、多くありませんでした。最近になってこれらの病気が増えている説明として、「まわりの環境が衛生的になり、子供のころに感染する機会が減ったため」とする「衛生仮説」があります。つまり、不潔な環境がアレルギーの病気を予防してくれるというのです。実際、ラオスやインドネシアなどの国では、アトピー性皮膚炎はほとんど見られないそうです。衛生仮説の全部が本当とは思えませんが、ある程度は真実を言い当てているでしょう。人間とずっと仲良く共存していた細菌たちを殺したり生活圏を奪ったために、耐性菌など彼らの逆襲が始まっています。まわりのばい菌やウィルスなどをゼロにするのは絶対に無理。だからこちらの免疫力を高めるのが一番です。悪いものを排除するのではなく、相手の良いところを認めて、仲良く共存する道を探るほうが、平和的な解決法なのは、国際政治も同じ。



永六輔さんの思い出

2017.2. 島牧診療所内科 小松正伸

昨年7月に亡くなられた話芸の達人、永六輔さんの講演を十数年前に函館まで聴きに行つたことがあります。立て板に水のような早口なのに、とてもわかりやすく、時には医者にとって耳の痛い事も言われ、お年寄りにはホロリとするような語り口もあって、さわやかな感動を残してくれたすばらしいお話でした。語りだけで人々の心を揺さぶることができる真の芸人、森繁久弥さん、小沢昭一さんに次いで、永六輔さんもいなくなり、跳ね回るしかできない猿芸以下のバカっぽい「お笑い芸人」がテレビにあふれる、寂しい時代となりました。

永六輔さんはある時知り合いのお医者さん、鎌田実先生に「医者を選ぶ10項目」を作ってもらいました。全部をご紹介しましょう。

1. 話をよく聞いてくれる医者
2. わかりやすく説明する医者
3. 薬に頼らず生活上の注意をしてくれる医者
4. 必要があれば専門医を紹介する医者
5. 家族の気持ちを考えてくれる医者
6. 地域の医療福祉を熟知している医者
7. 医療の限界を知っている医者
8. 患者の悲しみやつらさも理解してくれる医者
9. セカンドオピニオンを紹介してくれる医者
10. 本当のことを言ってくれる医者



鎌田先生は医者の目から見た良い医者、「こういうお医者さんにかかりなさい」という目安を示してくれています。永六輔さんが鎌田先生に「こういう医者がいますか」とたずねたところ、鎌田先生は「残念ながらいません」と答えたそうです。皆さんの身近にこういう医師は、いますか？都会の大病院で働くサラリーマン医者のように、忙しいからと患者さんを流れ作業でさばくのではなく、地域で働きながらじっくりと患者さんに向き合う姿勢、地域に溶け込む医師像を、私は20年前から求めてきました。すでに85年前に宮澤賢治という詩人が、私たちにあるべき医師の心構えを、わずか6行で書き残してくれているのです。なんと心打たれる言葉でしょう。

東に病気の子供あれば
行って看病してやり
西に疲れた母あれば
行ってその稻の束を負い
南に死にそうな人あれば
行ってこわがらなくていいといい 「雨ニモマケズ」より抜粋



高価なサプリ それでも飲みます？ 島牧診療所内科 小松正伸

テレビや新聞で毎日、広告が流されている健康食品、いわゆるサプリメント（サプリ）。この広告が上手なのは、人の健康や老化に対する心配につけてこんで不安をあおり立て、こんなに効きますと能書きを叫ぶからです。あまり売れなくなった女優さんが現れて、こんなにキレイでスベスベ肌になりますとほほえんでいます。でもね、よく見ると、画面のすみっこに小さな文字で「これは個人の感想で、効き目は保証しません」と、しっかり逃げ道をこさえてあります。今から30分以内に、もう一本おまけ、送料無料、限定〇名など、ダメ押しをします。この高額なサプリメント、本当に効き目があると思いますか？

例えば関節の痛みを軽くするとされるヒアルロン酸、グルコサミン、コンドロイチン。これらの成分は胃腸で分解されてしまうので、関節の痛みに有効かどうかはきわめて疑わしく、本当に有効であるとは医学的に証明もされていません。コラーゲンで肌がプリプリになったように見えるのも、肌の水分量が増えるだけで、水気がなくなれば元のシワシワ。



最近、消化器を専門に研究している人たちは、腸の中の細菌と免疫について着目しています。これを聞きつけた業者は早速、体に良いとされている腸内細菌をたくさん含んだヨーグルトなどを売り出しました。これも残念ながら、せっかくの腸内細菌は、胃酸によってほぼ全滅します。この腸内細菌を腸まで届けるためには、胃で溶けないカプセルに封入するしかなく、たとえその菌が腸の中に届いても、ちゃんと住み着いて、増えて働くかどうかは別問題。これらサプリメントは、医学的にきちんと効果が確かめられたものではないですし、むしろ使い方を間違うと重い副作用が現れたりすることがあります。このようなサプリが、本当に安全な原料から作られているか、衛生的な工場で作られているか、ちゃんと効くのか、あのやかましい宣伝で信頼できますか？

血糖を下げる、脂肪を減らす、血圧も下がる、などさもさも健康にいいように、さかんに流れるコマーシャルですが、そんなものを飲んで安心して食べ過ぎれば、むしろ悪影響。そしたらもんで高血圧や糖尿病が治るなら、この世に医者なんか要らんべさ。



特定保健用食品（トクホ）だけは、効果が科学的に証明された「食品」として、厚労省からその効果を表示することが許されています。でもねえ、これも製造会社が「科学的な効果」を証明しましたよとお役人に届けを出しただけの話で、だいたいが作る側に都合のいいデータを並べるのが世の常。本当に効くのかどうかを、第三者の目で厳密に確かめられた病院の医薬品とは別物です。皆さんもむやみにサプリに手を出さず、高額な健康食品・健康器具は止めて、普通の食品をバランスよく適量、そして運動をするのが一番と、私は思います。

寒い冬をあったかく 2016.12. 島牧診療所 内科 小松正伸

日本人に生まれて良かったな～と、心から感じるものの一つに温泉があります。手足を伸ばして、ゆったりとお湯につかる温泉は、健康にとって良い面をたくさん持っています。一人暮らしでふだんあまり外出しないお年よりは、温泉になら出かけやすいでしょう。そこでいろいろな人とお話を交わせば、ストレス解消、体の爽快感と軽い疲労感が加わり、気分すっきり、夜はぐっすりとなるでしょう。お湯の浮力で体が軽くなり、温熱のマッサージ効果も加わって、筋肉のこりをやわらげ、肩こり、腰痛、関節痛、神経痛を軽くすることもできます。さらに、温泉は胃腸の動きを活発にする、肺や腎臓の働きを強めるなどの作用があります。アルカリ泉は、美肌効果まであります。美しくなれるのです！

温泉は、心も体もリラックスってくれるものとして、古代から医療に利用されてきました。温泉があちこちで湧き出る日本に生まれたことは、本当に幸せなことです。



島牧村でも、泉質の異なる温泉が3ヶ所あります。週に1回は温泉に行くほどに温泉好きな私は、3か所全部を回りましたが、どこも源泉賭け流しで、沸かし湯だけの観光地温泉では味わえない、とてもぜいたくな気分です。3か所とも温度や泉質が違ったり、露天風呂の眺めが良かったり、それぞれ特長がありますね。せっかく行っても早じまいで閉まっていたり、腰や膝の痛いと言うお年寄りに村の温泉を勧めたら、「汚くて嫌だ」と断られたり、何度も悲しい思いもしました。それとなく「ちょっと浴槽をきれいに」と人づてに伝わるようにささやいたせいか、最近はずいぶんお風呂がきれいになり、勧めやすくなりました。あとは、露天風呂から見える庭に、ちょっと目を楽しませる花か植栽があればねえ。ついでに無理を言わせてもらえば、もっと気軽に行ける値段になればいいなど、ムシのいいお願い。サウナなど施設が整って見た目こぎれいな近隣の温泉と比較すると、やや割高な感じがします。せめて回数券だけでなく、年間パスポートとか村民割引なんかがあれば、毎日でも行けるのに。もう出なくなった温泉を掘り返すよりも、村で温泉割引券を出すなどしてくれればというのは、わたくし個人の勝手な妄想です。ある調査によると、高齢の人では温泉に行く回数が多い人ほど、医療費は安くなる傾向があるそうです。また、健康を推進するために積極的に温泉を活用しているところでは、老人一人当たりの医療費が減っているとのことです。こんなに恵まれた資源を高齢者だけでなく、村の人たちみんなの健康と交流のために、生かしてはいかがでしょう？私たちの身近にあって、健康に役立っている温泉。私も村の方たちと裸のつきあいを楽しみに、今日もタオルを持って、ちょいと行きますね。



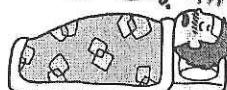
どちらがお得？ 経験談から 2016.11. 島牧診療所 小松正伸

世間には、お金持ちになりたい人がいるようです。世の中、お金がすべてじゃない、豊かになるほど悩みは増えるのに。高い収入目当てに医者になるヒドイ方もいるようですが、どんな仕事でもプロとしての責任をしっかり果たしてこそ報われるべきで、収入は目的でなく結果である、と私は思っています。

例年のように、10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。この予防接種、受けた方が得か、受けない方が得か？まずはゼニ勘定から。健康保険で3割負担の人は、予防接種は2500円かかります。もしインフルエンザになって病院を受診すると、初診料・検査代・薬代などで2820円が必要。あまり差がありませんね。実は、予防接種を受けても、絶対にインフルエンザにかかるないという事はありません。注射に含まれるワクチンの型が、流行するインフルエンザウィルスと違うときには、予防接種は効き目がないからです。せっかく予防接種を受けても、インフルエンザにかかるってまた治療のお金を払うなら、痛い思いをするだけ損、病院に行くのが面倒、などの口実を考えて、2500円を出し惜しみする？まだインフルエンザにかかったことのない人は、損得計算して、予防接種を受けないでしょう。ここに落とし穴が。予防接種のご利益は、お金じゃないのよ。

たいていのインフルエンザは、薬で順調に治ります。ところが、インフルエンザによって特に幼児などは脳炎を起こすと、あっという間に死ぬことがあります。また、体力の少ない子供や高齢者は、インフルエンザが引き金となって、ほかの細菌感染から肺炎や腎炎などを引き起こすこともあります。日本でインフルエンザが原因となって死亡する人は、毎年1万5000人！ですから、効き目を信じて、予防接種を受けておいた方が無難、あとで後悔しなくて済みます。

体質的に、予防接種を受けられない方たちがいます。私もその一人でして、流行している時期には、人ごみに入らない、うがい・手洗い・マスク着用などがっちり身を固めて、もしインフルエンザの患者さんが見えた時には、できるだけ近寄らない、など涙ぐましい防御により、生まれてこのかたインフルエンザをもらったことは一度もありませんでした。ところがこの春、朝からなにかけだるい、熱が39度、診療所で鼻の中をコチョコチョされて調べてみると、インフルエンザ！私も高齢者の仲間ですが、肺炎を起こすことなく、無事に薬ですぐに熱は下がりました。でも、2週間ずっと体のだるさが抜けませんでした。この大変に辛かった経験から、予防接種は受けた方がいいと、大きな声で勧めます。インフルエンザの余病をおこして入院になったら、命を危険にさらすし、治療費がうんとかかります。世の中、やっぱりお金が問題かな～。

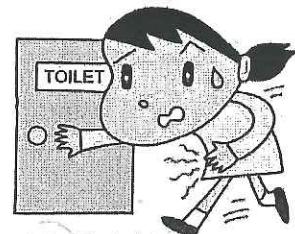


くだらない話でくだらないように 2016.10. 島牧診療所 小松正伸

前回は、お尻にやさしくという話でした。下痢が続いた時には、お尻のまわりがただれて、ヒリヒリ痛かゆくなりますね。今回も、あなたのお尻のために 😊

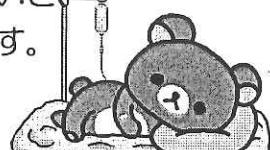
下痢を起こす原因は、いろいろあります。寝冷え、食べ物や飲み物、薬、ストレスなど。病院で多く見かけるのは、風邪のウィルスなどがお腹に入って、腸が炎症をおこしたため。

お腹がゆるくなるのは、腸が中身を早く出してしまって、樂になりたいから。こういう場合、お腹は休みたがっているのですから、食べるのは「もっと働け」と鞭打っている状態、まったくの逆効果、腸がかわいそうです。皆さんは、疲れたり体調の悪い時でも働き続けますか？やっぱり休みたいでしょう？それでも働けと尻をひっぱたかれたら、どうします？ やだよね～。下痢をした時、体力が落ちるからと食事をとり続けて、結局下痢が止まらず、病院に来る人がいます。腸は内容物を早く出してしまって、休みたいのです。食事を取りながら「お腹がくだる」と言って診療所に来る人は、まずここで私にたっぷりと説教をされるのでございます。



お腹がくだる時には、食事を一時ストップ。スポーツドリンクやお茶など、水分だけを取って、お腹を休めてあげてください。水分だけ飲んでいても、1か月は生きていける、と言われています。（本当かな？）風邪などで本当に調子の悪い時には、吐き気がしたり吐くこともありますね。吐き気で水分を取れない場合や、水みたいな下痢が続く時は、脱水症になることがあります。口の渴きを覚えたら、脱水症の初期。あきらめて、早めに診療所へお越しください。腸から水分を取れないなら、点滴で補うしかありませんから。

お腹を休めて下痢が良くなつたからといって、やれうれしやお腹も空いたと、すぐに山盛り飯にかぶりついたりは、しないこと。病み上がりの腸を、急にまた働かせたらどうなるか、分かりますね。吐き気がなくなり、お腹が空いた感じがすれば、胃が食べ物の受け入れ OK という印。下痢が半日以上しっかり止まれば、おかゆや豆腐など、お腹にやさしい食物を少しだけ食べて、それで下痢がぶり返さなければ、少しずつ食事の中身や量を増やしてくださいと 患者さんは私から、下痢の治療法を親切に伝授されるのでございます。



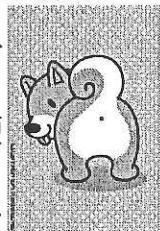
今から 10 年以上前のこと、私もお腹の具合が悪くてエライ目にあいました。水分だけを口にしても、いっこうに治る気配がない。さすがに 1 週間と長引いて心配になり、知っている胃腸専門の医師に相談したら、「風邪のせいですよ、いま流行してるから」で終わり。しょうがないので、自分で自分の手に、点滴の針を刺しました。痛かった～。それでも、点滴で体調がすぐ良くなり、自分の治療の正しさを証明しました。エライもんでしょう？

口もとをきれいに

2016年9月号 島牧診療所 小松正伸

皆さんはきっと、毎日のように鏡で自分の顔を見ながら、ひげをそったり、お化粧したりすることでしょう。そのたびに、自分の口をながめていますね？歯を磨いたり唇に口紅をぬったり、食べ物の入り口である「口」はとても大切にされています。でも、食べ物の出口であるお尻（肛門）を、鏡で見る人は、いないでしょうね。きょうは、このかわいそうな「出口」のお話。

肛門がどんなにすぐれモノか、ご存じですか？肛門はお便の出口。便がたまつてトイレに座れば、締まっていた筋肉がちゃんとゆるんでブリブリッと出してくれます。トイレまで遠い時には、キュッと引き締めてがまんさせてくれます。肛門には目がついていないのに、ガスと分かれればおならを出し、ゆるい便を感じたら、出口を強く閉めてもれないようにします。これを誤認すると、エライことになりますね。こんなにまじめに働いているお尻なのに、汚いから、見えないからと、ふだんはあまり大事にされない日陰者。



肛門は内の粘膜と外の皮膚の境目にあるため、さまざまな病気があります。代表的なのが「痔」。肛門は神経がとても敏感なところで、切れ痔やいぼ痔などはまことに痛い。お尻が痛む、便をするとき出血するなどの症状があれば、すぐに受診してください。痔だと思っていたら、もっと深刻な病気であったことがありますから。



どうも日本人は尻を見せたがらないので、医者の立場からは困ることが多い。こちらは仕事だからなんとも思わないし、いちいちこの人の尻はなどと覚えちゃいないのですが、パッとおケツをめくる人はいないですね～。ホントかどうか、アメリカでは風邪で病院にかかるても、尻の穴まで診察されるとか。それほどに、痔以外にもお尻の病気はいろいろあるのです。

昔は排便の後、新聞紙の切れっぱして拭いておりました。その後豊かになつたせいか、茶ぢりからトイレットペーパーと、お尻には少しずつ優しくなりましたが、完璧にふき取るのは難しい。そこでもっと出口をきれいにと、35年ほど前に日本人が開発したのが、温水洗浄便座。痔を専門に勉強していた私は、すぐに自宅に備え付けました。お尻をチュッ、チュッと洗われる快感。毎日、トイレに座るのが楽しくなりました。いまは日本の住宅の8割近くに、温水洗浄便座が普及しているそうです。外国人がお土産に抱えて帰るのも、納得です。

ここまで書いて、「？」と疑問が。診療所のトイレを探索してびっくり、まだ温水洗浄便座がついていない！ 患者さんや職員のお尻もかわいがってほしい気持ちから、さっそくトイレの便座を変えるように、事務長に進言しました。いつも私に無理難題を持ち込まれている事務長さんは、今頃温水洗浄便座の予算を獲得するために駆け回っていることでしょう。

祝 生誕 200 年！ 2016.8月号 島牧診療所 内科 小松正伸

1816 年のフランス、ある日お医者さんが家に帰る途中で、子どもたちが木の端に耳を当てて遊んでいるのを目にしてピンとひらめき、病院へ戻りました。さっそく紙の筒を作ってこれを患者さんの胸に当てるといふと、心臓や肺の音がはっきりと聞こえました。そうなのです、今年は聴診器発明から 200 年目。それまでは、患者さんの胸に直接耳を付けて、音を聞かなければなりませんでした。少し前のお医者さんといえば、首に聴診器をぶらさげ、頭に額帶鏡という丸い鏡を乗っけていましたね。近頃は耳鼻科の先生は額帶鏡を使わなくなり、内科の若い医師は聴診器を熱心に使う先生が、少なくなりました。「今の若い医者は、機械にはばっかり頼って、ろくに患者を診てくれない、聴診器もあててくれないと、患者さんが文句を述べるのも、当然ですわね。

聴診器は少しずつ改良されて、両耳で音を聞く形ができたのは 90 年前。私が学生で初めて聴診器を買って実習に使った時には、やっと自分も医者の仲間入りができると、うれしく感じたものでした。



聴診器は、体の中から出るいろいろな音を聞かせてくれます。心臓の動く音、呼吸をしている肺の音、血管を流れる血液の音、お腹では腸がコロコロと動いているのが聞こえます。ところが最近では心臓超音波検査機が進歩して、心臓の動きぐあいなどが目でわかり、さらに数字で心臓の働きが表されるため、聴診器の出番が少なくなりました。といっても心臓超音波検査は若干の技術を必要とするため、検査できないところではまだ聴診器が活躍しています。

聴診器は、診断の手助けになる医療機器の第一号。その後、さまざまな医療機械が作られ、医療は進歩を重ねてきました。昔は聴診器 1 本あれば診察はなんでもできると豪語していたお医者さんがいましたが、現代の医療では無理です。特に今の時代はコンピューターが全盛の時代、医療機器もパソコン以上のスピードで進化を続けています。



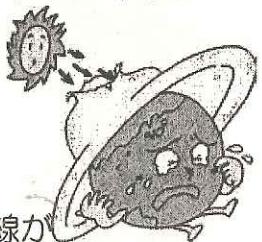
私は、地方の診療所・病院こそがある程度の医療機器を備えて、早く診断し必要な治療を始められるようにするべきと、考えています。新しい知識と技術を持った医師が、そういった機器を使いこなして、医療の質、レベルを高めれば、人の命が救える可能性が拡がります。進化し続ける医療には、それなりの投資が必要です。この姿勢がなければ、若い優秀な医師は来ないでしょう。

20 年前、病院を経営するある農業団体は、「金さえ出せば医者はなんぼでも来る」と言い放ち、大学医局の人事にまで口出しをしていました。その後、この病院は、次々に大学が各科の医師を引き揚げたため、救急医療を十分にできない体制となりました。医師がなにを求めているかを見誤ると、すぐに人材を失う。女性の心がなにを求めているか、ハートを射止めるのは、恋愛と同じ(?)。

モヤシ 黒焼き どっち？ 2016.7月号 島牧診療所内科 小松正伸

日が長くなってきました。日差しを浴びすぎると、急に悪くなるのは熱中症。もちろん、気をつけていますね。では、じっくりと悪くなるのはな～に？

太陽の光に長く照らされると、紫外線によって皮膚にシワ、シミ、ほくろなどができるやすくなります。まあ、こんなものは見た目をがまんすればじゃまにもならないのでしょうか、問題は白内障や皮膚がんを引き起こすことです。さらに免疫の働きを低下させ、体の遺伝子を傷つけて、癌などさまざまな病気の誘因となると考えられています。



むかしむかしあるところ、おじいさんやおばあさんが生まれるず～っと前の話。46億年前に地球が出来たころ、地上には紫外線が降り注いでいました。空気中に酸素がなかったからです。生物は、紫外線の届かない海にしか住めませんでした。その後植物が作ってくれた酸素が、大気中に増えると、上空にオゾン層が作られこれが紫外線を大幅に減らすことで、4億年前にやっと動物は陸に上がれることができたとさ。めでたし、めでたし。

地球が長い時間をかけて作り上げた、大切な酸素とオゾン層。わずか10万年前地球に現れた人類が、このオゾン層が壊そうとしています。鉄を見つけた人間たちは、争いに使う武器を作るため、燃料に大量の木を切り倒し、森を消し砂漠化させていきました。産業革命によって石炭・石油などの燃料がもっと必要になり、車社会も大気中の酸素をさらに減らしています。このまま人類は紫外線を浴びて、滅びゆくのでしょうか。私たちはこれから生まれる子孫のために、そしてほかの生物たちのためにも、きれいな空気を保つべきでしょう。このあたりの問題は私には難しいので、皆さんに考えてもらうということで。

とりあえず自衛手段としての紫外線対策。まずは、日差しの強い中に長時間いないこと。どうしても外に出るときには、なるべく日陰を選んで行動。出かける前に、化粧クリームなんて塗ったくらなくていいから、顔や手足の肌には、紫外線防止のクリームをしっかり塗る。できれば、紫外線を防ぐシャツを着るとよいでしょう。つばつきの帽子、長そで、長ズボン、手袋など、肌をできるだけ露出しない。目には紫外線カットのサングラスがいいでしょう。美肌、美顔を自慢したいですが、お天道様には見せないように。意外ですが、紫外線は冬でも雪からの反射で強いため注意が必要です。でも、色白美肌の漁師さん、農家のおじさんというのは、やっぱり無理かなあ。

まったく陽に当たらないモヤシみたいな生活がいいかというと、そうでもない。紫外線はビタミンDの働きを助けて、骨をじょうぶにしてくれるという、良い面を持っています。一日15分くらいは日光にあたる時間を作って、骨粗しょう症を防ぎましょうね。



アジアの歌姫が眠る丘 2016.6月号 島牧診療所内科 小松正伸

台湾の首都・台北郊外に位置する金宝山の小高い墓地の一角に、彼女は眠っています。ここを二度訪れましたが、彼女の歌声が流れる中を、たくさん的人がお花を添えてお参りしていました。台湾人でありながら、日本人の心の琴線を揺さぶる歌を唄い続け、喘息で体調を崩して舞台から遠ざかり、フランス人の恋人とタイのリゾート地で過ごしている時に、喘息発作のため42歳で亡くなった、彼女の名は「テレサ・テン」。彼女の訃報を聞いて、当時病院勤めをしていた自分なら救命できたかも知れないと、悲しく悔しい思いをしたものです。

気管支喘息は子供の病気と思われがちですが、40歳以上の大人に比べて喘息になる人は全人口の約4%、大人の喘息は子供と違ってダニなどのアレルギーが原因となることは少なく、長く続き、また重症となりやすいとされています。子供では自然に治ることがあるのに対し、大人の喘息は自然治癒が1割しかありません。この数十年で大人の喘息は3倍に増えています。

喘息発作で1年間に2000人の人たちが亡くなっています。このうち90%は、高齢者が占めています。大人の喘息の原因として、アレルギー体质、特に犬や猫を飼って発症することがあります。ほかには小児喘息の再発、大気汚染、ストレス、タバコ、気温や気圧など天候の変化、薬の副作用などが挙げられていますが、分からぬことが多い、しばしば風邪などが引き金となって悪化します。（テレサ・テンさんも亡くなる数日前から風邪気味だったそうです）喘息を持っている方は、風邪やインフルエンザを軽く見ないで、予防をしたり、ふだんから体力をつけることが大切ですね。



喘息に対する医学的な考え方や治療法は、この10年間で大きく変わりました。気管支の炎症を抑える薬をまず基本にして、発作を予防しておきます。もし発作が生じたときには、この発作を止める薬をかぶせて使います。喘息症状の程度によって、これらの薬を増やしたり減らしたりし、上手にコントロールしていくのです。症状が無くなったからと、自分勝手に薬を減らしたり止めてしまったりするのは、最も危険です。近くに十分な医療設備のない所では、喘息の重責発作は即刻命取りになります。喘息発作による死亡のほとんどが、自宅か救急車の中なのです。

今から40年ほど前に道東の小さな市立病院にいた時、1歳くらいの小児が喘息発作のため一晩に何回も来ました。その都度点滴などで収まるのですが、すぐまた発作をおこします。どうしようもなく、夜中に100km離れた釧路へ救急車で送ったことを思い出します。今は、きちんと治療していれば、喘息はさほど恐れる病気ではありません。5月8日は、テレサ・テンさんの21回目の命日でした。いつかまた、あのお墓に花を手向けに行きたいと思っています。

宝の山 山の宝

2016.5月号 島牧診療所内科 小松正伸

日差しがだんだんまぶしくなり、波の音も穏やかに聞こえる季節。土の温度が上がると、虫たちも雑草も、畑仕事の大好きな皆さんもそわそわし始める春。

最近読んだ医学雑誌（日内会誌 105.3.411）の中から、ためになるお話を少々。朝の食事前は血糖が低く、食事をすれば血糖が上るのは当然ですが、朝食があまり遅くなると食前の血糖は調節ホルモンの影響で高くなります。ですから糖尿病の人は、できるだけ早くに朝食を取ったほうがいいそうです。朝の血糖を低く抑えておけば、一日を通して血糖値を安定させることができます。でも、朝の血糖を低くしたいからといって朝食を抜くと、今度は昼食後の血糖がうんと高くなってしまうので、逆効果です。

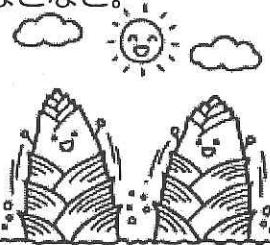
朝食後血糖が上がらないようにする秘訣はふたつ。ひとつは、朝食に食物繊維をたくさん取ること。食物繊維はカロリーがほとんどなくて、胃の中に長くとどまり満腹感を与えます。そして、小腸から栄養分が吸収されるのを遅らせてくれます。だから、一日の血糖値を安定させることができます。日本では一日の食物繊維を、350g以上取るように勧められています。

もう一つは、朝食後1時間以内に散歩やジョギングなどの運動をすること。特に糖尿病の人は朝食前の運動では低血糖を起こしたり、空腹感を増して逆に食べ過ぎたりするので、食後に運動したほうがいいようです。

「早食い」な人はついつい噛まなくてもいいものを食べるので、食物繊維が不足がちとなります。さらに早食いは満腹感がすぐに感じられないので、食べ過ぎとなります。結局、早食いは食後高血糖から肥満に至る元凶となります。食事はゆっくりと時間をかけて、テレビなんか見ないで、命を分けてくれた食べ物に感謝しながら、しっかり噛みしめて楽しみたいものです。

食物繊維とは、どんなものでしょうか？主に野菜、海藻、きのこ類があげられます。でも、ちょっと山のほうを見てください。これから季節、島牧は山菜の宝庫。思いつくままにあげれば、コジャク、行者にんにく、セリ、アサツキ、山わさび、わらび、ふき、たらんぼ、うど、たけのこ。ついでに、ぜんまい、こごみも。秋になれば、きのこが待っています。ご先祖様の智慧を借りたり、冷凍庫に入れれば、これらの山菜を保存して一年中味わうことができます。冬でもフキ味噌、ウドの味噌和え、タケノコやワラビのおでん、などなど。海を眺めれば、昆布やワカメ、岩のり、ふのり、マツボ、ホトケノミミ（銀杏草）なんかも。こんなにも食物繊維に恵まれて、健康に良いところはほかにないでしょう。

さあ、天気のいい日は外へ。ただし、山に入るときは迷いこまないように、そして「おやじ」と出会わないように注意を。



油に火 “脂肪”で死亡? 2016.3月号 島牧診療所内科 小松正伸

外来に来たちょっと太めなオバ様に、「先月よりやや体重が増えましたね」と言ったとたんに、「なんも油モンは取ってないんだけど」とすぐ反論されます。そこで、食事に脂肪分は必要なものと口にすると、なんとおかしなことをしゃべるセンセだといった顔をされます。コレステロールが動脈硬化の原因とされたのは、今から100年前。ずっと医学の常識とされ、コレステロールを下げる薬が使われてきました。この常識に、「ホンマかいな?」と疑問を持った人たちがいます。で、この常識の根拠になった論文の統計を詳しく再評価したところ、統計に不備があったり、薬屋さんの関与がはいった論文だったりで、「コレステロールを下げると、心臓血管の病気が減る、死亡率が下がる」という長年の常識が、きわめてあやしくなりました。学者さんたちの間では、この油に火のついたような激しい「脂肪論争」が当分は続きそうです。ホントにご苦労様です。

最近の健康診断の項目には、「総コレステロール」が無くなり、「中性脂肪」「LDL-コレステロール」(悪玉コレステロール)の二つが残りました。中性脂肪は150mg/dl、LDL-コレステロールは140mg/dl以上なら、「脂質異常症」とされていますが、この数字の根拠にも賛成・反対といろいろな人が様々な立場で意見を述べています。ちなみに、欧米ではコレステロールの上限値は決められていません。肝心なのはこの数字に惑わされることなく、「脂肪を下げる」といった飲み物やサプリメントの広告に惑わされることなく、製薬会社の宣伝をそのまま信ずることなく、まずは食事に気を付けることです。

脂肪分だって、人間の体にとって大切な栄養源のひとつ。脂肪分だけ減らして、その代わりに炭水化物やたんぱく質を主なエネルギー源にすると、食事バランスが崩れます。同じ重さ1gの紙や木よりも油のほうが、火力が強く燃えるように、体内でも脂肪のほうがエネルギーを生むには効率がいいのです。人間は何千年もの間、動物性脂肪を栄養としてきた体质ですから、急に変えろといわれても体が困る。ただし、血液コレステロールがいくら高くていいというわけではありません。コレステロール値のほかに、体重が多いすぎる、血圧が高い、糖尿病がある、といったほかの要因を持っている方たちは、かなり要注意。この人たちは、何年にもわたる追跡調査から、心臓・血管や脳の病気が多くなることが確認されています。「脂肪なんて、高くなつていいんだ」と、バカにしちゃあいけません。それこそ、「死亡」につながります。

私たちの味覚は、子供の時からの食習慣で、脂分をおいしいと感じるようにな慣れています。油っ気のない鶏肉のササミよりも、霜降りの和牛肉のほうがずっと美味ですし、懐具合が許すならマグロはやっぱり上トロを注文したいと思うでしょう。でも、昔風の質素な日本食が、やはり健康にはいいようです。

