

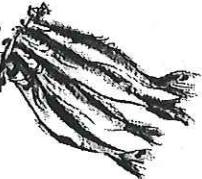
## プリンもプリン体も食べたい！ 島牧診療所 小松正伸 2016.2

近頃テレビコマーシャルではやたらに“プリン体ゼロ”的ビール、”プリン体を減らす“サプリなどが宣伝されています。本当にそれほどにプリン体とは、毛嫌いされるような悪者なのでしょうか？



プリン体は肉などの食べ物に多く含まれ、体の中で分解されて尿酸となり、尿として体から出でてきます。プリン体は血管の壁を保護する大切な役割があり、これが少ないと血管がもろくなります。その昔、日本がまだ貧しかったころには肉・魚などを十分に食べることができず、脳卒中のうちでも血管が破れる脳出血が多数でした。プリン体は、実は大切な体の成分なのです。

ただ、プリン体を摂りすぎると、尿酸値があがって痛風や腎臓結石になります。どちらも大変に痛い病気です。これらの病気は肉・魚を多く食べる人が患つたので、その当時は“ぜいたく病”とされました。近年は日本人の栄養状態が良くなり過ぎて、脳出血よりは脳梗塞が、そして尿酸値の高い人が多くなってきました。尿酸値が高いと、高血圧、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞など血管の病気が関わるとされています。さらに心臓や腎臓の働きを悪くすることにつながると、警告されています。



ですからふだんの食事では、プリン体を摂りすぎないように考えなければなりません。プリン体を多く含む食品としては、鶏・牛・豚などのレバー、いわしなどの乾物、タラなどの白子やビール酵母などがあげられます。アンコウの肝も、美味しいのですがプリン体はいっぱい。肉・魚などの動物性たんぱく質にもある程度プリン体が含まれますが、体にとって良質のたんぱく質は必要なものなので、あまり多すぎない程度に食べましょう。豆腐のような植物性たんぱく質には、プリン体は少なめです。野菜・穀物・海藻・卵・果実・キノコ類は、プリン体がほとんど含まれていません。



ビタミンCの多い食品や乳製品は、尿酸値を下してくれます。さらに尿酸を体から追い出すために、水分を多めに取りましょう。ただジュースや清涼飲料水は果糖が多いので、お茶や水のほうがいいでしょう。

どうしても尿酸値が下がらない人（高尿酸血症）の患者さんには、尿酸を出来にくくする薬や、尿酸を体から追い出す薬が用いられます。これら尿酸値を下げる薬は、なんと40年間も新しい薬ができませんでした。しかし大企業ではない、富山市のある製薬会社が、尿酸を出来にくくする薬を、数年前ついに開発に成功しました。診療所でも、この薬を必要な人には使い始めています。

さて、牛乳・砂糖・卵から作る洋菓子のプリン。あれもプリン体でしょうか？いいえ、お菓子のプリンは英語のパディング(pudding)がなまったもの。プリン体とはまったく無関係ですが、甘さとカロリーがありますので、甘党は要注意。

## そしたらべっこ？！ 島牧診療所 小松正伸 2016.1月号

遅くなりましたが、今年も皆様の健康を願いつつ、この「診療所たより」のご愛読をよろしくお願いいたします。さて、年末・年始は飲む機会が多い時期。飲みすぎは大丈夫ですか？飲めない私がお酒の話を書くのは変ですが、ま、読んでみてください。



お酒はアルコールを分解する酵素を作る遺伝子の有る無しで、うんとお酒の飲める人とまったく飲めない下戸な人と、体質の違いがあります。お酒は無理に飲まず、楽しむものですね。

「酒は百薬の長」という言葉があります。確かに中年の人が少量飲むのであれば、ストレス解消などの効果から健康にいいといわれています。あくまで、適量の範囲ですが。「食前酒」と言われるよう、お酒には食欲を増す働きがあります。これはアルコールが血糖を下げて、空腹感を強めるためで、飲んだ後にラーメン屋に立ち寄りたくなる理由がここにあります。だからといって酒のつまみをパクパク食べながら飲みながらでは、体重がどうなるかわかりますね？本当の酒飲みは、つまみなんか要らない、飲んでいるほうがいいと言うそうですが、まぁ、医者の立場からはどちらも困ったもんです。

お酒が肝臓に悪いことは、良く知られています。これはアルコールが肝臓で分解されるため、お酒の影響を一番敏感に表すのが、血液検査ではγGTPの数字。これが上がってくると、要注意。肝臓が悲鳴を上げています。お酒は控えめ、週に二日は飲まない日を作りましょう。（週休二日）さらに、別の数字、AST/ALTといった肝機能の数値が上がると、これはもういけません。肝臓に脂肪が乗っかった脂肪肝の状態。この脂肪は肝細胞に炎症を引き起こし、アルコール性肝炎から肝硬変に進み、最後に肝不全か肝臓がんでおだぶつという、お定まりのコースをたどります。



飲みすぎたお酒は肝臓ばかりでなく、体のほかの部分にも悪影響を与えます。ざっとあげれば脾臓炎、糖尿病、高血圧、中性脂肪の高値（脂質異常症）、動脈硬化症、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、乳がんなど…、60以上の病気が関与しているそうです。脳のはたらきも悪くなりますし、妊婦や授乳している女性は子供に影響しますので、飲酒は絶対に禁止です。

では、お酒の適量はどのくらいでしょうか？さまざま研究から、一日の適量はビールにして500ml、日本酒1合、焼酎0.6合、ウィスキーダブル1杯とされています。お酒を毎日飲む患者さんにこれを伝えると、大体の人が「え？そしたらべっこけ？だば、飲まんほうがええべ」と言われます。でも、こう言う方は、やっぱり飲み続けます。わかっちゃいるけどやめられない♪  
(この文章は、島牧のお二人にぜひじっくり読んでもらいたい…＼(^o^)／)

## いつまでも健康に

島牧診療所 小松正伸

この1年、皆様にはどんな年でしたか？3月から書き始めた診療所たより、たまに外来で「読んでいるよ」と言われると、ついうれしくなってまた机に向かいます。単純なんです。読んでのご感想、書いてほしいことや知りたいことがありましたら、遠慮なくどうぞ。一方通行や片思いは、好きじゃないので。

いつまでも丈夫な体でいたいのは、誰もが願うこと。願いどおりにはいかないのが世の定め。「健康寿命」という言葉があります。入院や介護を受けないで自分で日常生活を送れるまでの年齢で、平均が男性は70.4歳、女性は73.6歳。平均寿命で亡くなるまでの年数は男性9年、女性13年もの間、誰かの手を借りて生活しなければなりません。ピンピンコロリなんて奇跡は望まないで、できるだけ長く、誰の力も借りないで、元気に過ごすためには、どうしたらいいでしょうか？

ある研究<sup>1</sup>によれば「きちんとかんでしっかり食べる」「じゅうぶんに動く」「社会性を高く保つ」ことにより、年齢からくる体の衰えを防ぐことが大切だそうです。（東大准教授飯島先生による）こうすることによって、健康寿命を長く延ばして、他の人のお世話にならないで、自分の生活を続けることができます。この村の生活で考えてみると、まず歯を大切にして栄養を十分に取ること。もちろん、なんでもパクパク大食いすることではありません。いつも患者さんに説明していますが、バランスのとれた食事を適量取ることが大事です。そして海や浜の仕事、畑仕事などできるだけ体を動かす。さらに他の人たちと交流を持って、ともに助け合い支えあいながら生きていくことが必要でしょう。ここで一番危ない人種は、定年退職した男性諸氏。なにもしないで家でテレビを見ながらブラブラの生活が、最も老化や認知症を早めることになります。ヒマを持て余していないで、なにか助けを必要としている高齢者に手を貸す、村や集落の集まりに参加するなど、社会に積極的に関わってほしいものです。



「一億総活躍社会」という言葉は、「一億玉碎」「一億総ざんげ」「一億総白痴論」などを思い出し、国民をひとからげにしてどこかにし向けるのではなく、警戒心が先に立ちます。こんな大げさな看板を掲げなくても、この村は若い人も高齢者も結構「活躍」している人が多いと実感しています。やはり都会と違って小さな集落で、お互いに見知った人たちなので、どこのだれがなにを困っているか、すぐにわかるからなのでしょう。

私も健康寿命を長く保つことを心がけて、頭と目と口がたっしゃな間は、医師として社会に恩返しをしていきたいと思っています。では、よいお年を！

## 歯周病はとても怖い「病気」 島牧診療所 小松正伸

先月歯科の和田先生が、歯肉炎・歯周病を書いてくれました。でも、歯周病は歯が抜けるだけの病気ではありません。最近になって歯周病は、全身に病気を引き起こす、とても恐ろしい「病気」であることが分かってきたのです。

血液のかたまり（血栓）が詰まる血管の病気の原因として、口の中の細菌が関係しているらしいということは、すでに80年前の研究者が考えていました。しかし長い間、この細菌を証明できませんでした。この口の中にいる細菌がようやく突き止められたのはつい15年ほど前。いまでは口の中にある500種類ほどの菌のうち、5種類が主に歯周病に関与しているとされています。

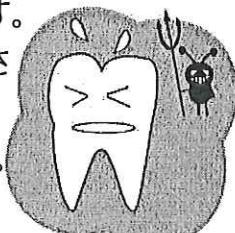
歯周病菌は、歯の根元から簡単に血液中へ侵入することができます。ふつうの細菌は、体の防衛システムである白血球に捕まり退治されるのですが、この歯周病菌はなんと血小板に入り込んで生き延びることができます。菌の入った血小板はかたまりを作り、血栓となって血管をふさいだり、血管の壁にくっついて動脈硬化を進行させます。

歯周病菌が血管の壁に侵入する能力は、大腸菌の1000倍。手術で切除した大動脈瘤からは90%に歯周病菌が見つかり、動脈硬化の冠動脈や頸動脈では80%に見つかります。こうして歯周病菌による動脈硬化は、高血圧、狭心症、心筋梗塞、大動脈瘤や足の動脈閉そく症などを引き起こします。また、静脈がふくれる静脈瘤は、静脈内の逆流防止弁が壊されるためになるのですが、この弁からは50%に菌が認められています。

歯周病菌や血小板のかたまりがあると、体はさまざまな炎症物質を血液中に作り出します。この炎症物質は、動脈硬化やメタボリック症候群を悪くする原因物質とみなされています。それを裏付ける日本の研究結果では、歯周病が悪い人ほど、高血圧、肥満、コレステロール値、血糖値の異常が多いことが報告されています。実際、歯周病を治療すると、血糖値が改善することが知られています。また、骨粗しょう症、認知症、関節リュウマチなどにも関係していると言われています。このほかにも、歯周病菌は高齢者の肺炎や女性の早産、低体重児出産に関係しているとされます。

これほど体に悪い影響を及ぼしている歯周病菌。歯周病は歯だけの病気ではなく、じつは生活習慣病として体全部に悪さをしていることが、お分かりいただけただでしょうか？

歯周病に対する抗生物質の治療は、一般的には行われません。犬の歯周病ワクチンは最近できたそうですが、人間用はまだありません。ですからふだんから歯周病を予防、悪化させないことが大切。タバコは歯周病の原因のひとつ。そしてなにも症状がなくても、歯の定期的な健康診断が大切です。



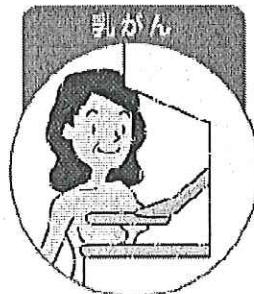
## お乳を失わないために

島牧診療所 小松正伸

元キャンディーズのアイドル、その後女優として原爆を扱った映画「黒い雨」で熱演した田中好子さんが、19年にも及ぶ乳がんとの戦いの末、55歳という若さで亡くなったのは4年前。最近も元プロレスラーの女性が自分の乳がんを公表したため、乳がん検診の申し込みが急に増えているそうです。しかし、北海道で乳がん検診を受けている人はわずかに17%、山形県の半分しかいません。

日本ではいまだに乳がんの患者が増え続けていて、女性のがん死亡では大腸がんに次いで第2位。毎年5万人以上が乳がんになり、このうち1万3千人の人が亡くなっています。日本人すべての女性の18人に一人が、乳がんになるといわれています。アメリカでは8人に一人に乳がんが生じますが、近年乳がんは減少傾向にあります。日本ではもともと乳がんはそれほど多くなかったのですが、食生活の西欧化などから次第に増加しており、いずれアメリカ並みの発生率になると予測されています。

乳がんは体の表面にできる腫瘍（しこり）なので、自分でも見つけることができます。毎月1回くらい触れてみるのですが、ちょっとしたコツがあるので、私は希望する方にその方法を外来で詳しく伝授しています。女性の敵、乳がんを早く見つけるために。



ただ、触れて見つける「しこり」は、どうしても1cm以上の大きさ。触れないと程度のごく小さながんであれば、手術でお乳を全部取らない部分切除ですむ可能性があります。こんな小さながんは、どうしても乳がん検診を受けて、乳房X線検査や超音波検査で見つけてもらうしかありません。といっても残念なことに、これらの最新機器でも乳がんを100%見つけられるとは言えません。実はこれらの検査ですら、見つけづらい乳がんがあるのです。ですから、女性は定期的に乳がん検診を受ける必要があるということ、おわかりですね。

乳がんになりやすい体质があるようで、遺伝子検査をして将来かなり高い確率で乳がんになると考えられたアメリカの女優さんが、予防的に乳房を切除して一時話題になりました。日本でもこの遺伝子検査をしてもらう人が続いたそうですが、最近はあまり耳にしなくなりました。乳がんのピークは40-50歳台、若い人の病気と思っていて「私はもういいから」と検診を敬遠する高齢の方がいますが、女性はいつでも乳がんになる可能性があります。20-30歳の人たちも決して油断しないでください。ついでに乳がんは女性の病気と思っている男性諸氏、男にも非常にまれに乳がんができることがあります。

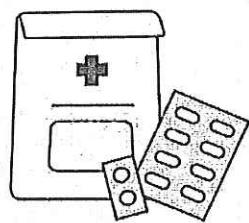
田中好子さんの例で見られるように、乳がんは非常に長い戦いになります。この長い間、生活の不安や心の不安を抱えて生きるのは大変なことです。女性の皆さんには乳がん検診をきちんと受けて、安心できる生活を楽しんでください。

## 医療費を安くする節約法

島牧診療所 小松正伸

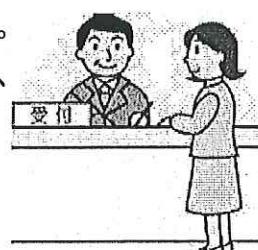
病院や診療所で支払う医療費。私のような年金生活者にとっては、医療費は安いに越したことはありませんね。一番いいのは医療費がいらない、つまり病気をしないことです。年齢が高くなればあちこち体もガタついてきますので、どうしても医療費がかさむようになってきます。この医療費を減らすひとつ的方法として、薬を後発品に変えるという手があります。

最近よくテレビなどで宣伝されているジェネリック薬品（後発品）をご存知でしょうか？製薬会社が新しい薬を作るには多大な開発費を必要とするために、この新しく開発された薬は7年間の特許が認められていて、高く売ることができます。その間は同じ薬をほかの会社が作って売ることはできません。逆に7年間という特許期限が切れた薬は、開発費がかからず製造法も確定しているため、安い費用で作って売ることができます。このような薬を後発品（ジェネリック薬品）と呼んでいます。



日本の大手製薬会社では新薬の開発・販売を主として、後発品を作ることは熱心ではありませんでした。むしろ、中規模企業の製薬会社が中心となって製造・販売を競っていました。政府・厚労省は今までずっと大会社を優遇している感があり、それは新薬の許認可や薬価決定の権利・役人の天下り先・政党への企業献金などが絡んでいるのではとうわざされていました。しかし、さすがに高齢化が進んで国民医療費が毎年増え続けるため、大手製薬会社の薬だけでなく、後発品の使用を勧めるようになってきました。今年政府の出した「骨太の方針」では、2020年までに後発品の占める割合を今の52%から80%に引き上げるとしています。これは政府が患者さんの支払いを減らしてあげようと考え付いたのではなく、健康保険の財政が危うくなってきたため、つまり屋台「骨」がか細くなったための対症療法、一時しのぎの政策ではあります。（医師会では日本の医療・福祉を将来的に守るための、根治的な方針を提言しています）

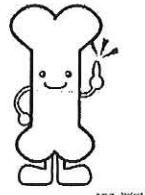
もちろん後発品でも医薬品ですから、厚生省によって効果や安全性が確認され、健康保険での使用が認められているお薬です。実際、私はこの後発薬を30年以上使っていますが、効き目に不満や不安を感じたことは一度もありません。むしろ患者さんからは、薬代が安くなつて喜ばれてきました。ですから私は、診療所でもより多くの後発薬品を取り入れて、患者さんの負担を軽くしていきたいと考えています。ただ病状によっては、特許の切れていない先発薬品を使う必要があります。今の薬を後発品に変えてほしい方は、どうぞ診療所に受診した時にご相談ください。



2015.8.9

## ♪骨まで愛してほしいのよ～♯ 島牧診療所 小松正伸

♪生きてるかぎりはどこまでも（中略）骨まで 骨まで愛してほしいのよ♪  
城卓矢さんのこの唄を覚えているのは、結構年配の方でしょうね。「骨のある奴」と言われるほどに硬いはずだった骨ですが、悲しいかな、年齢とともにだんだんもろくなっています。若いころと比べて背が低くなったあなた、腰が曲がってきたあなた、骨がスカスカにもろくなる「骨粗しょう症」という病気かも知れませんよ。（正式には骨粗鬆症、子どもは「こしょう少々」とよく言いまちがえていますね。）



私たちの骨の中では、常に古くなった骨を壊して新しい骨を作ることが行われています。壊すほうが早すぎたり、作るほうが遅れたり、骨の原料が不足すると、骨が十分な硬さでできません。特に女性は女性ホルモンが少なくなるにつれて、どうしても骨がもろくなりがちです。

骨が十分な硬さを保っているかどうかは、簡単に調べることができます。診療所では、先月に超音波で足の骨密度を調べる機械が入りました。20代の人たちと比べて骨の密度がどれくらい減っているかが、わずか1分でわかります。若い人より3割以上少ないと、骨粗しょう症と診断されます。

つい昔の話をして笑われますが、石炭ストーブを焚いていたころは、上に魚の骨をのせて焼いて食べたものでした。まだお菓子なんかは満足になかった時代です。でもこの魚の骨が、成長期の子供にとって骨の材料になるカルシウムを補給するのにとても役立っていました。高齢となっても骨がさほど減っていない方は、子どものころにカルシウムをいっぱい取らせてくれた両親に感謝しましょう。魚の骨を食べない今の子供たちは、歳を取ったらどうなるのでしょうか。



骨がもろになると、ちょっとしたことすぐに骨折しやすくなります。社会党の委員長だった土井たか子氏は、国会の前で転び手首を骨折しました。高齢者でしばしば起こすのは、転倒による大腿骨の骨折です。すぐに手術が必要となりますし、手術をしてもその後の生活に支障をきたすことが多く、下手をすると寝たきりにまでなってしまいます。背骨がもろくなつぶれると、背中や腰の痛みが長く続いて、ついには神経まで圧迫して足の痛みやしびれを生じて歩けなくなり、これも寝たきりの原因となります。

骨粗しょう症の予防には、ふだんからの生活がとても大切です。カルシウムの多く含まれる食事を心がける、筋肉を使った運動をする、1日30分くらい日に当たる、などが勧められています。それでも骨がもろくなっている人たちには、最近はいろいろな種類の治療薬ができます。50歳をすぎたら、骨年齢をまず調べて、将来の寝たきり予防をするようにしましょう。

2015.7.8

## 毎日3000個のがん細胞が…

島牧診療所 小松正伸

前号は「がん」という病気も、考えようでは悪くないという話でした。実は私たちの体では、毎日3000個(!)のがん細胞が作られています。ヒトの体ではたくさんの細胞が常に新しく作られていますが、すべてが完全なものとはいきません。「できそこない」の細胞、異常な細胞であるがん細胞が、どうしてもできてしまうのです。では、どうしてみんながすぐにがんを発病しないのでしょうか?

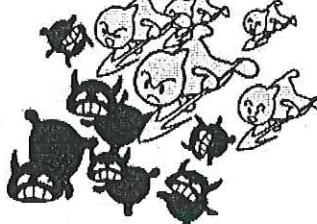


私たちの体を守るために、大変にすぐれた仕組み、「免疫」が働いています。免疫は、体の中に異常な細胞ができたり、細菌やウィルスが侵入すると、「異物」として察知し、すみやかに排除してくれます。ですから毎日3000個のがん細胞が生まれても、私たちは簡単にがんという病気にはならないのです。

この防御システムがなんらかの原因で崩れると、がんや感染症を発病します。逆に体を防御する力が強すぎる、自分の正常な細胞まで異物と誤解し攻撃して、「自己免疫疾患」といわれるリウマチなどの病気を起こしてしまいます。外敵から国民を守るはずの軍隊が、自国民に銃を向けるのに似ています。このため私たちの体は、この防御システムが勝手に暴走しないように、常にブレーキをかけています。

なんとかこの免疫の力をがん治療に使えないかと、50年以上前から研究がされていました。その治療は免疫力を刺激して(アクセルを踏みこむ)、防御システムを活発化させてがんを抑えようというものでしたが、効果はまったく不十分でした。いくら免疫細胞に「働け働け」と尻をひっぱたいても、だめでした。

最近になって、がん患者では、体の防御システムがブレーキのかかりすぎた状態で、免疫の働きががんと闘うには機能していないことが、分かってきました。そこで頭のいい研究者が、このブレーキを外してやれば、免疫はがん細胞との戦いを進められるようになると考え付きました。実際、この免疫のブレーキを外す薬は、実験室ではマウスのがんが消えたり転移を抑えたり、効果が証明されました。人間でもいろいろながんに臨床試験では有効性が確かめられ、一部のがんで使われ始めています。またこの薬は、肝炎ウィルスやエイズウィルスなどの感染症にも使われようとしています。



がんの治療法は以前から行われていた手術・放射線・化学療法が、さまざまな治療法を進歩させているとともに、このように免疫や遺伝子治療も加わって、新しい治療が研究・開発されています。まだ現在の医療はがんを克服はしていませんが、がんの治療はここ数十年確実に進んでいます。

人間と病気との知恵比べ。人間の英知に期待しましょう。

## ガンになって良かったことは

島牧診療所 医師 小松正伸

誰でも病気にはなりたくない。でも、なってしまって完治できない病気なら、くよくよ考えず、病気のとらえ方を変えればいいというのが、前号の糖尿病のお話です。では「ガン」という病気を、どう考えたらいいでしょうか？

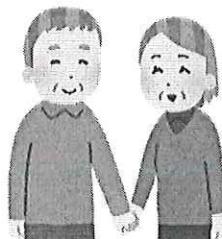
先日、群馬県でがん末期の患者さんを専門に診ている医師の文章を読みました。60歳代の女性がん患者さんが「私は癌になって本当に良かった」と言い残し、3週間後に亡くなった記事が載っていました。（札医通信572：34）この方と家族は余命3ヶ月と医師に伝えられた時、残り少ない時間を、今までお互いに言えなかったことを本音で語り合い理解し合ったのでした。長男のお嫁さんは「今まで恥ずかしくて言えなかったのですが、あなたの大切な息子さんを私にくださいって、本当にありがとうございます。私は本当に幸せです」。患者さんは「そんな言葉が聞きたかったのよ」と嬉しそうに泣きながら答えました。

この患者さんを紹介した医師は、「人が死にたくない理由は心残りがあるからで、心残りをなくしてあげると死を受け入れられる」と述べています。日本人は、無口が美德と考え、ペラペラとしゃべる人を嫌います。特に男性は、口に出して思いを伝えることが実に苦手です。（この点では私も典型的な日本人です）「ありがとう」「愛してるよ」と愛情や感謝を日々、その時々に言葉にすることがなかなかできません。「明日死ぬかも知れない国の人びとは、毎日感謝や愛情を言葉にして伝えている」と、この医師は加えています。

ガンという病気にかかるることは不幸だったかも知れませんが、現在の医学は癌を早期に見つけて治すことができるようになりました。さらに幸いなことは（？）完治できなくても、残された時間がある程度予測できるので、その間に人生を整理し終末を準備できることです。これが重篤な脳や心臓の病気（心筋梗塞や脳出血など）であつて死を迎える前に、馬鹿者が飲酒運転して車を信号無視で暴走運転によって命を奪われば、亡くなった人は自分の心構えもできず、周りの人たちに感謝の気持ちを表す時間も与えられないでしょう。

こういう意味では、ガンになるのは嫌だけれど、まあ人間なんらかの病気で死ぬのなら、ガンも悪くはないかと考え直しましょう。残された時間がまだあるから、本当にやりたいこと・伝えたいことなど心残りをぜんぶ片づけて、自分の人生に幕引きをできるのですから。

どうぞ毎日の会話で、だんなさんや奥さんに「あなたと一緒に生きて本当にいい人生だった」、子供には「あなたが生まれてくれてとっても幸福だった」と、伝えてください。心残りのない生活を続けられれば、病気も死も怖くなくなるでしょう。次回は、ガンという病気の治療・最前線と将来です。



さわやかな風に吹かれて、体を動かすのには絶好の気候となりました。

島牧診療所で仕事を始めて気づいたことのひとつに、糖尿病の患者さんが意外に多いと感じています。実際の数や割合を調べたわけではありませんが。糖尿病は、いま世界中で増えつつある病気です。日本では270万人が治療を受けており、糖尿病の予備軍と言われる人たち約700万人を合わせた約1000万人、実に全人口の8%が糖尿病に数えられています。お隣の中国では、糖尿病患者が1億人を超えているそうです。

糖尿病はなぜ恐ろしいのでしょうか？もし血糖値が高いままの状態を長く続けると、尿回数が増えるため脱水、体の電解質バランスの崩れ、そして高血糖による意識障害（昏睡）から死に至ります。さすがに最近は高血糖による昏睡はほとんど見られませんが、30年以上前に私も高血糖によって死亡した患者さんを経験したことがあります。

糖尿病は、じょうずに血糖をコントロールすれば、普通の人と同じ天寿をまとうであります。ただ残念ながら、日本では糖尿病患者さんの半数は、血糖の管理が不十分とされています。血糖値のコントロールを長く不完全なままでいると、糖尿病の合併症が静かにそして確実に進行します。もっとも早く現れるのが、糖尿病性の神経障害（手足のしびれ、ジンジンと痛む、感覚が鈍いなど）です。ついで腎臓が障害され（11.1%）、腎不全にまで進むと人工透析治療が必要となります。日本では糖尿病による透析患者さんは、11万5千人でいまでも増加しています。

糖尿病は、目の血管にも悪影響を与えます。目の中の細い血管を詰まらせたり、破れて出血を起こしたりを繰り返すと、ついには失明に至ります。日本では毎年3000人が、糖尿病で視力を失っていて、中途失明の最大原因となっています。さらにもっと太い血管でも血液の流れが悪くなり、特に足先の血流が悪くなつて、足壊疽といわれる病状を引き起します。まず皮膚の小さな傷ができて、この傷口がだんだんに大きく深く掘れて筋肉や骨まで露出、足の切断にまで進むことがあります。

このように、糖尿病はうまく付き合えばさほど恐れることはないのですが、いろいろな怖い余病を控えています。検診などで血糖が高いといわれたときにはほったらかしにしないで、必ず医師の診察を受けてください。

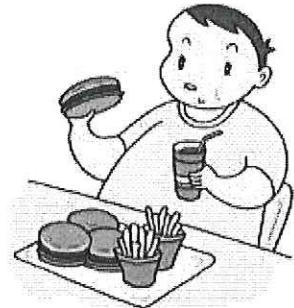
では、どうして糖尿病になるのでしょうか？もともと日本人は農耕民族で、血糖を下げるホルモン、インスリンを分泌する能力がほかの民族よりも劣っています。近年、日本人の生活習慣が変化して、食事は和食から西欧的な高脂肪食・高カロリー食となりました。車社会はごく近所の買い物にも車で行く便利さを選び、勉強や仕事で多忙な日々を口実に運動をしないというように、身体を動かすことをあまりしなくなりました。

日本人の遺伝子研究によって、なぜ日本人に糖尿病が多いのかが明らかにされつつあります。日本人は太古の時代、食べ物が十分に手に入らなかつた飢餓の時代には生きていける有利な体质だったのです。日本人は少ないエネルギーを効率よく燃焼させることができるこの省エネ体质、「儂約遺伝子」を、白人よりも多く持っています。ですから、食べ物が豊富な時代は、生活をしっかり守らないと糖尿病になつてしまうのです。

将来的には、遺伝子検査をすることによって、その人が糖尿病になりやすいかどうか、症状が出る前に診断して、糖尿病を防ぐことができるようになるでしょう。さらに遺伝子の働きを調節するような薬を、患者さん毎に合わせて作るとか、重症の糖尿病には正常な遺伝子を送り込むような治療にも、可能性が開かれるでしょう。

いずれ何万年か後にこの地球はまた氷河時代を迎えて、食糧難となるでしょう。そのときに私たち人類が絶滅しないように、いま糖尿病とされる人たち、儂約遺伝子を持った省エネ体质の方たちにぜひとも生き残ってもらいたいと、気の長い期待をしています。

いまはおいしそうな物が周りにたくさんあって、糖尿病の方たちには誘惑の多い辛い時代ですが、しっかり治療を続けて儂約遺伝子を大切に受け継いでください。



余市を舞台に夫婦愛を描いた感動的なテレビドラマ、「マッサン」が終わりました。エリーさんはマッサンと手を握りながら、自分の部屋から静かに旅立っていました。そこには家族以外の医者や看護師は、立ち会っていませんでした。

今回は、少々重たい話題ですみませんが…。人は永遠には生きられない、あなたも私もいつか最期を迎えます。以前は「畠の上で死にたい」というのが、日本人の理想的な最期の迎え方でした。実際、1950年頃には自宅で亡くなる方が8割以上でしたが、次第に病院で亡くなる方が増えて、今では病院が約8割と逆になりました。どうしてこうなったのでしょうか？昔は地域で大家族の中で住み、人が死を迎えることは割と身近なことでした。現代のように多くが都会で住んで核家族化したため、ふだん親と同居していない、最後まで自宅で介護するのは大変、そして死は忌み嫌われる非日常の出来事として目に触れないように、などの理由で病院での看取りが当たり前となりました。病院の方でも、入院患者を増やすという経営的な利点がありました。

治ることが期待できる病気、救うことができる命なら、病院で積極的な医療を受けるのは当然でしょう。でも、老衰でだんだんに細っていく命、がんなど大きな病気の最終段階など、もう今の医療では救えない命があるのも現実です。そのような人たちに、病院で懸命に治療を続けることが、本当に幸せな最期の迎え方になるでしょうか？

どんなに助けられない病状であっても、入院すればたいていの病院ではなんらかの「治療」をするでしょう。まずは採血やレントゲン等の検査、ついで点滴や心電図、いろいろなモニターの機械、しだいに酸素を送る管、排尿チューブなどが増えて身動きも取れない状態にされ、部屋には看護師や医師が事務的な態度で出入りして、あげくには人工呼吸器から心臓マッサージまで、無意味な「治療」をされる。そのような家族が近寄りがたい雰囲気の中で旅立つのは、患者さんの幸せでしょうか。私は延命治療なんてお断りと思うから、自宅で死にたいと家族に伝えています。家族の負担は大変かもしれません、最後のわがままです。実際、今でも7割の人が「自宅の畠の上で命を終えたい」と願っているのです。

最近、政府・厚労省も自宅で最期を迎える人たちを支える方向を、

示しています。もっとも政府は国民のためではなく、入院費など

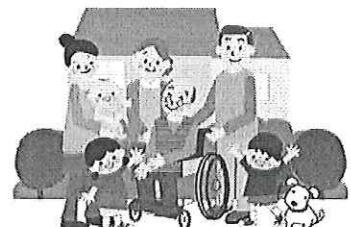
医療費支払いを減らしたいというのが、一番の理由ですが。

都会では、自宅での最期（在宅看取り）を熱心に取り組む医師・

看護師たちがいて、在宅看取りが少しずつ増えています。私が少し経験してきて言えることは、本人の意思と周囲の理解・協力があれば、在宅看取りはそれほど難しくないということです。あとは私たち医療や介護を行う者が、本人や家族の方たちの気持ちに寄り添って、どれだけ支える体制を作れるかが大きな課題となります。

皆さんも、「縁起が悪い」と思わず、自分の最期をどう迎えるか、家族の方たちと一度話し合ってみてください。いつもわがままいっぱい、周りに迷惑ばかりかけているおとうさん達は、自宅で家族に最後の面倒を見てもう自信がありますか？どう死ぬかは、どう生きて来たかにかかっています。生まれ育った地元で、この海を眺めながら、愛する人たちに見守られて旅立つというのも、ひとつのお別れの仕方だと私は思います。

だれにもじやまをされずにマッサンと二人だけの時間を最後まで大切にして、自宅で目を閉じたエリーさんの姿が感動を呼ぶのは、昔の日本人の死に方をとても美しく感じるからではないでしょうか？



2015.4

## 「肥満」は「我慢」

島牧診療所 医師 小松正伸

インフルエンザの大流行もなく、ホッとする季節になりました。前号でお約束したように、今回は太りすぎ(肥満)がテーマです。島牧で仕事を始めて気づくのは、意外と太りすぎの方が多いことでした。昔は七福神に「ほてい様」と呼ばれる神様がいるように、恰幅がいいのはうらやましい体型でした。しかし、食べ物が豊富になった今の時代は、太りすぎは健康に良くないとされています。

どれくらい太ると、肥満とされるのでしょうか？私たちの判定基準では、体重と身長から割り出した BMI という数字が 25 以上とか、お腹周り（腹囲）が男性 85cm、女性 90cm 以上で決めますが、こんな面倒な数字を出さなくても、皆さんは自分の体重を測って、それから自分のお腹でのっぺり具合をながめれば、自分が肥満かどうかはすぐ分かりますね？

肥満は、なぜ良くないのでしょうか。極端な例ですが、相撲取りの人たちは無理な過食を重ねてまでも、体重を増やそうとします。現役で相撲を取っている間はまだいいのですが、引退して体を動かさなくなってしまっても過食の習慣はなかなかやめられない様で、ほとんどの力士は病気を抱えてわりと短命に終わります。



皆さんは、「太く短い人生」を選びますか？それとも健やかに長く生きたい？

肥満は、年齢とともにさまざまな悪影響を体に及ぼします。まず膝や腰に過剰な負担がかかるため、痛みから変形して曲がってしまう、最後には歩けなくなります。心臓にも無理がかかるため、高血圧から動脈硬化症、さらには脳梗塞・心筋梗塞にまで至ります。栄養の取りすぎは、糖尿病・脂質異常症・痛風・脂肪肝などを引き起こします。肥満はこんなにも、健康を大きく損なうのです。

では肥満を解消するには、どうしたらいいのでしょうか？太りすぎを患者さんに伝えると、「散歩などなるべく運動をするから」とよく言われます。いつかまた書きますが、若い人と違って年齢の多くなった人は、運動だけで体重を減らすのはとても難しいことです。（もちろん運動をすることはいいことですが）

だから解決法はただひとつ、食べる量（カロリー）を減らしてやることしかありません。これは自分の心掛け・意欲だけが治療法で、医者の薬の出番は残念ながらありません。ですから私は患者さんにはいつも、「口で食べないで目で食べて」と説明しています。我慢と辛抱、医師より意思ですね。ただむやみに食べる量を減らすだけでなく、バランスのとれた食事にしないと、逆に体調を崩してしまいます。バランスの取れた食事とはどうすればいいのか、このあたりからは私たち医療に関係する者がお手伝いできますので、ご相談ください。