



# No.9 / April, 2008 とつきの丘だより

竹村内科・腎クリニック通信

〒322-0029 栃木県鹿沼市西茂呂 4-46-3

Phone; 0289-60-7577 Fax; 0289-60-7578 URL: <http://take2002.on.arena.ne.jp>

透析センター編

## メタボチェックを!

肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などは、心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる重病の原因になります。例えば心臓病の場合、このような因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つもっている場合は5倍、2つの場合は6倍、3～4個もっている場合では36倍にもなります。これらの危険因子があり、また男性ではウエストサイズ（胴回り）が85cm、女性では90cm以上あれば、「メタボリック・シンドローム」と診断されます。日本人の40歳以上の男性は、約半数がメタボだといわれています。体の内部に脂肪がたまった、内臓脂肪の多い肥満が危険なのです。一般に、内臓脂肪の量はウエストサイズで推測しますが、同じ肥満症でも、皮下脂肪の多いタイプと内臓脂肪の多いタイプは根本的に違います。正確に内臓脂肪を測定するためには、腹部CT検査が最適とされています。当院では、「Fat-Scan」プログラムを導入し、内臓脂肪面積を正確に測定できるようになりました。100cm<sup>2</sup>以上は内臓肥満です。最近太り気味のあなた、皮下脂肪型ですか？それとも危険な内臓脂肪型ですか？悩める方は医師にご相談ください。



(皮下脂肪型の肥満)



(内臓脂肪型の肥満)

## 透析はなぜ4時間?

腎不全が進行して腎機能が十分の1以下になると、人工透析治療が始まります。最初のころは週3回・1回3時間くらいの治療です。個人差はありますが、だんだん検査データが悪化して、または体重増加が多くなって、医師から「透析時間を長くしよう」と言われます。治療時間が長くなることは患者さんにとっては負担になりますが、ちゃんと理由があります。透析時間を長くすると、たくさんの水分を安全に取り除くことができます。心臓の負担が減って明らかに血圧が安定し、心不全を起こしにくくなります。また、短時間の透析では血液はきれいにすることはできません。細胞の中にたまった毒素まで取り除くのは、時間がかかります。十分な時間の透析をすると、リンやカリウムを取り除くことができるので、薬を増やさなくて済むかもしれません。また、透析時間を短くして厳しい食事制限をするよりも、十分な栄養を取ることができるので感染症が減ることも明らかになっています。薬を減らしたいなら、丈夫で長生きしたいなら、透析時間を長くするのが最良です。

腹部CT写真の実例。おへその高さの断層撮影。中央の赤い部分が内臓脂肪で、まわりの黄色い部分が皮下脂肪を表す。内臓脂肪が100cm<sup>2</sup>以上は中トロ、150以上は大トロだ！同じ肥満でも中身が全く違うことが分かりますね！

ウラも見てね



# さつき シアター

## DVD 「パンズ・ラビリンス」

アミューズメント・ソフト・エンタテインメント 2008:B0012EGL4M



スペインの鬼才、ギレルモ・デル・トロのオリジナル脚本による、ダーク・ファンタジーのまぎれもない傑作。全編スベ

イン語の作品にもかかわらず、第79回アカデミー賞の3部門を受賞している!!1944年のスペイン内戦で父を亡くした主人公の少女オフェリア。独裁者フランコに心酔する大尉と母が再婚することになり、彼女は大尉の駐屯地である山深い村へやってくる。ある日、屋敷近くのうす暗い森の中に秘密の入り口を見つけた彼女は、妖精の化身である虫たちに導かれ迷宮の世界へと足を踏み入れる……。彼女には太古の昔から伝わる3つの試練が与えられるが、人間の勇気、誠実、そして愛が試されるのだ。内戦という現実と、少女の幻想の物語が不思議に同時進行していく。冷酷な大尉の行動原理は、戦争の普遍的な狂気を体現している。この上なく美しく、かつ、類のない残酷な物語だ。我が国のファンタジー物語・映画の作家にこそ、是非読みとって欲

しい。主人公も、決して無垢な存在としては描かれていない。欲望に負け、誓いを破ってしまう。個人的には、国内版のタイトル・ジャケットに、「最後のシーン(左写真)」が用いられているのは、どうしても納得できない。単純なハッピーエンドの物語ではないと思うからだ。結末が、真の祝福なのか、過酷な現実を追いつめられたオフェリアの幻想に過ぎなかったのか、これは永遠の謎と言うほかないからだ(おそらく前者と願いたい)。そこで、作品紹介として敢えて海外版の暗く不気味なジャケット写真を掲載しておく。オフェリアを演ずるイバナの瑞々しい演技は秀逸。(ね)



### 木もれ陽

透析室では月に2回の定期採血をしています。採血の結果は体調の変化や、透析の過不足、食事の状況、薬の効果など様々なことを教えてくれます。最近「生野菜も果物もイモ類も食べていないのにカリウム(K)が上がる」という方と、Kの多い食物について調べました。私も盲点だったのですが、Kは飲み物にも多いことがわかりました。危険度をランキングします。第一位：コーヒー(インスタント) 飲むのならドリップ又は缶コーヒーなら20%まで抑えることができます。第二位：ココア。第三位：玉露・煎茶 出がらしになると15%まで抑えることができます。第四位：紅茶 こちらも出がらしがお勧め。第五位：昆布茶 これは塩分も多く危険です。もちろん野菜ジュース、果汁ジュースもKは多いのは皆さん知っての通りです。アルコール類では、赤ワインがK多めでした。お茶の中では、ほうじ茶、麦茶がK少なめでお勧めです。飲み物は体重増加にも直接関わってきます。これから暑い季節になります。飲みすぎに注意していきましょう。(K)



# 介護への想い

- 僕の原体験 -

院長 竹村克己

この春から、竹村内科腎クリニックの隣に、介護ステーション「たけむら」と2階部分が19床の内科入院病棟となる新しい、医療・介護施設を立ち上げました。外からは見えませんが、介護ステーション「たけむら」には素敵な広い中庭があります。そこには職人さんが色鮮やかなクラッシュタイルを一つ一つ手作りで貼って完成させた、とてもきれいな噴水をはじめとして、芝生や花壇・ベンチがあります。部屋も充分ゆったりしており、安らぎを感じる空間です。僕自身が将来、介護を必要になったときに安心して入れるように、設計したつもりです。これからは自分の専門である内科を中心とした疾患の入院医療に加えて、介護にも力を入れてがんばって行きたいと思っています。なぜ介護ステーションを作ったのか？介護に対する僕の想いをお話したいと思います。

僕が物心ついた頃、幼稚園に通っていた僕の家には、祖父母と両親と弟の6人家族で住んでいました（妹もいるのですがこの頃はまだ生まれていません）。僕のおばあちゃんは右半身がまったく麻痺していて、立つことができず、家の中をずると違って生活していました。父親が大学生のときに、脳卒中で倒れたそうです。家には、車椅子はなく、もちろん自動車もなく、外に出たことがありません。いつも

茶の間に座っていてテレビを見ていた覚えがあります。話すことも書くこともうまく出来ません。自ら左手でスプーンを持ってご飯を食べるのですが、ぼろぼろこぼします。動くほうの左手も屈曲してうまく開くことが出来ませんでした。それでもミミズが這うような解読不能な文字で日記か何か書いていました。

僕は、たいがいおばあちゃんの大好きな大相撲を一緒に見ていました。僕が赤鉛筆と新聞の取り組み欄を用意して、おばあちゃんが勝ったほうの力士に赤丸をつけていきます。なぜか自分で赤丸をつけないと気がすまないようでした。おばあちゃんのお気に入りの力士は、僕と同じ「大鵬」。大鵬の取り組みが始まると、お互いに力が入ります。僕がテレビの前で「がんばれー！」と叫ぶと、おばあちゃんも「ウッ、ウッ」と拳を振りあげようとします。勝負がつくとその日のおばあちゃんとの遊びは終わりでした。おばあちゃんのひざ掛け毛布には、いつもあちこちに乾いた米つぶが張り付いていて、「おばあちゃん、またこぼしてるよ」と米つぶをとってあげると「ア・ル・ガ・ル~~(ありがとう)」と顔をくしゃくしゃにして、犬のうなり声のような声を絞り出します。

おばあちゃんのトイレは、白い陶器の差込



明るい中庭



ゆったりしたホール

み便器でした。新聞紙を敷き詰めた便器を用意して排泄の手伝いをしたのは、いつも母親でした。僕はお母さんのいやな顔を一度も見たことがありません。たまにトイレに捨ててくるのを頼まれることがあります。「くさい・くさい」と思いながらも、おばあちゃんの悲しそうな、すまなそうな目を見ると、「くさい」と言っただけなんだ、と子供ながらに感じていました。

おばあちゃんは週3回お風呂に入りました。父親が抱きかかえて湯船にいれ、また抱きかかえておばあちゃんの部屋まで運びました。汗だくでした。部屋まで運ぶと母がタオルで拭いて着替えをしていました。僕はいつもおじいちゃんとお風呂に入っていました。その頃の僕には、父がとても大きく、力強く見えました。僕もまねしておばあちゃんを抱えようとしたのですが、重くて全然出来ませんでした。すごい力だなあと感心しました。

僕が小学2年生になった昭和43年、祖父が71歳で亡くなり、翌年、祖母が70歳で亡くなりました。あれから40年が経ちました。現在の両親は、父が73歳、母が72歳で、祖父母が亡くなった年齢を超えました。両親ともに60歳代に大きな病気を経験したものの、幸い現在は健康でがんばっています。小学生のときはとても大きく見えた父は、最近は、身長が5cm以上小さくなり、いつまでも元気でいてほしいと願いつつ、なんとなく寂しい

気持ちにもなります。

僕はお父さんのように立てなくなった母親を、両脇に抱えてお風呂に入れることは到底出来そうにもありません。お母さんのように、嫁にきて、おばあちゃんが亡くなるまでの10年間もの間、排泄や食事の介護するのは到底出来そうにもありません。お父さんとお母さんがおばあちゃんにしていた介護は、すごかったんだなあ、とてもやさしかったんだなあ、おじいちゃんやおばあちゃんと少しの間だったけど一緒に暮らせてよかったなあ、と48歳の今になって理解することが出来ました。

僕が大学病院の命令により、鹿沼で仕事を始めてから19年目になります。この間、鹿沼の歴史を勉強し、地元の多くの人たちに大変お世話になって、鹿沼が大好きになって、縁あって開業し、現在地域医療に従事しています。僕は長男ですが、おそらく生まれ故郷の土浦には戻ることはないでしょう。両親もおそらく鹿沼には来ないでしょう。現在老いと直面している両親の面倒を見られそうもなく、申し訳ない気持ちでいっぱいです。僕は両親にしてあげられないかわりに、今、ここで自分が出来ることをしたいと思っています。

この介護施設「たけむら」には、この地域に住んでいる、介護を必要としている多くの僕のお父さん・お母さん達の手助けがしたいという、僕の想いがこもっています。



のんびり大浴場