

目に青葉がしみる季節となりましたが、先月大きな震災に見舞われた九州地方では、まだまだ多くの被災者の方々が不自由な生活を強いられています。一日も早い復興と住民の方々が平穏な日常生活を取り戻されることを祈ります。
クリニック通信 26号が出来ましたのでご一読ください。

院長ブログより 《知らぬが仏(ほとけ)》

先日、クリニックに80台後半のご婦人が受診されました。今まで病気らしい病気をしたこともなく、旅行や趣味を楽しむなど人も羨むほど元気だったそうですが、半年くらい前から歩くときなどに息切れを感じ出し、最近ますますひどくなってきたそうです。もともと医者や薬嫌いですが、とにかくいちど医者に行くよう知り合いに勧められてしぶしぶ受診したとのこと。

早速聴診器を当てた私は、すぐにその原因がわかりました。

あまり乗り気でない患者さんを説得して一通り検査し、典型的な大動脈弁閉鎖不全症(心臓弁膜症の一種)による心不全と診断、後日娘さんもお呼びして病状を説明しました。

本人にはまさに寝耳に水だったようで、今までこんなに元気だったのに、なかなか信じてもらえませんでした。なんのことはない、聞けば血圧はもともと200くらいあり、心肥大も指摘されていたけれども症状もないので放置していたとのことでした。

要するに、健康そうに見えていても病気のほうはヒタヒタと進行し、ついに堰を切ったように症状として現れたわけです。

とにかくこのままでは心不全が進行して旅行どころか日常生活も危くなること必至、娘さんにも説得してもらってなんとか入院していただきました。残り少ない人生を少しでも元気に生活できるようになっていただければと思います。

誰でもこんな話をきけば、普段から定期的に検査を受けるなどしていれば早期発見できたのではないかと、高血圧も治療すべきだったのではないかと考えるのが普通でしょう。

でも、私は最近、複雑な思いにかられることがあります。

昨今の医学の進歩により、以前は不治と言われた病気の治療法もみつきり、人間の平均寿命はどんどん伸びています。

サザエさんの父、波平は53歳という設定で私より歳下なのには驚きますが、僅か半世紀前のあの時代でさえ、50台といえば立派な老人でした。それが今や日本人の平均寿命は90歳近く、100歳以上の方々も数万人もいるという有様。

しかし、これだけ医学が進歩しても、病人の数はいっこうに減らない、それどころかむしろ増えているのではないのでしょうか？ なんの持病もなく、薬も飲んでいない高齢者などむしろ稀で、寝たきり、認知症の方々は数百万人に及び、社会問題となっているのは知っての通りです。

ガンも含め、多くの病気は一種の加齢です。だから、医学



が進歩して寿命が伸びれば伸びるほど、骨粗鬆症だ認知症だロコモだと、次から次へと新たな病気が出てくるわけで、その結果80歳くらいになると、10種類くらいの薬を飲んでいる人など珍しくなく、批判の的になっている薬漬けとて、ある意味当然の成り行きなのです。

このご婦人の場合も、もちろんもっと早く症状がでたかもしれないし、高血圧により脳出血を起こして半身麻痺や寝たきりになったかもしれない。でも結果的には何も起こらず元気に人生を楽しんで来れたわけです。

つまり、「知らぬが仏」だったのです。

今回、私が病気を発見してしまったことで入院となりましたが、もしそうでなければもちろん病気は悪化して亡くなるかもしれないにせよ、この年齢ですから病脳期間は短くて済むかもしれない。逆に今回の入院をきっかけに、たくさんの薬を飲むことになり、寿命は伸びたはいが認知症が出て来たり、入院で脚力が弱り転倒して寝たきりになるかもしれない、なんて思ってしまうわけです。



ひと昔前の時代は、朝になったら爺ちゃん布団の中で冷たくなってた、とか、婆ちゃん最近ボケてきたなあと思ったら、一年もしないうちに消え入るように死んだ、なんていうことが普通だったわけです。

でもそれはそれで、本人も家族も楽だったでしょう。

こうなってくると、医学の進歩というのは、人類にとって本当にいいことなのか？むしろ病人を増やしているだけではないかななどと思い、何か複雑な気持ちになります。

薬や手術により病気を治すことが医療の王道であることは間違いないでしょうが、今後は、特に高齢者の場合、治療の「その後」をどうして行くのか？ということ否が応でも考えなければならぬ時期に来ているのではないのでしょうか？

つまり、人生の終盤をどのようにして迎えるかは人それぞれで一律には決められないのではないかと、治療を受けないこと、途中で止めることも、大きな選択肢なのではないかと思うのです。

その道の大家と言われる専門家たちがつくった高血圧や高脂血症や糖尿病などのガイドラインには、最新のエビデンスをもとに薬の開始基準や投与内容、量などがこと細かに決められています。

しかし、ならば例えば90歳を超えた超高齢者が血圧や悪玉コレステロールや血糖値が高いとわかった時、果たしてどうすべきなのか？実はどこにも書いてはいません。おそらく今まではこんなことを議論するのさえ一種のタブーだったのかもしれない。

しかし、今や世界屈指の超高齢化社会に突入し、社会保障のシステムそのものの見直しが迫られている我が国は、こういったことも喫緊の課題として真面目に考える時期に来ているのではないかと思います。

今月の話題「五月病に注意」

ゴールデンウィークのお休み明けに体調が優れない方、何事にもやる気が起きない方、いらっしゃいませんか？

特に就職や進学、あるいは職場の移動など、4月からの環境の変化による疲れが出て、いわゆる五月病になっている方も多いと思います。好きな音楽を聴く、ゆっくりとお風呂に浸かるなど、自宅でしっかりとリラックスすることが効果的です。

私の実家の犬も、4月の引っ越しにより生活環境が大きく変わってしまい元気がありません。一番の問題は、トイレの場所が変わってしまったことの様で、ぎりぎりまで我慢をして粗相をし、最後には申し訳なさそうな顔で部屋の隅に隠れてしまうという可哀相なことになっています。

環境の変化が与える影響は人間のみならず動物でも大きいということですね。自分では気がついていなくても、新しい環境に気を張っていたり頑張り過ぎていたりするものです。

いちど客観的に自分の身体や心の状態を見てみてくださいね。

(看護師 SK より)



じむこらむ ダイエットアプリ “あすけん”

女性はいくつになっても、キレイでいたい！と思うものですね。

ダイエットを始めた途端に ランチのお誘いが増えた！ 1人では続かない！ ダイエットしたいけど何から始めたらいいかわからない！ カロリー計算が難しくて！と言われる方に、簡単な食事記録でカロリー計算・体重管理が出来る携帯ダイエットアプリ “あすけん” をご紹介します。

★ 毎日の食事記録を分析して、管理栄養士からダイエットアドバイスが届き、適正カロリーで無理なくできる健康的なダイエットに取り組むことができます。

★ カロリー管理だけじゃない、14種類の栄養素と食事のバランスを分かりやすく表示するので、ダイエットには欠かせない栄養素の過不足を把握でき、太らない食生活が身につく、無理なくダイエットができます。

★ 体重を記録することで、体重・体脂肪率の推移がグラフで表示されるので減量の成果がひと目でわかります。

★ 市販食品・外食の食事データから検索で簡単に食事記録ができます。

食事記録すると自動で栄養計算され、簡単カロリー計算をしてくれます。

★ ウォーキング・ランニングなどの運動記録では、運動した分の消費カロリーは自動でカロリー計算されます。食べた物を記録すると、栄養士からダイエットや健康管理に役立つアドバイスが届くのが魅力のようです。なるほど、ひとりでは難しいダイエットの強い味方ですね！いちど試してみたい方が多いのではないでしょうか。

(事務スタッフ MH より)



栄養士監修
ダイエットアプリ
誕生!!



お知らせ アミノインデックスがんスクリーニング検査(AICS)

がんなどの疾病になると体内のアミノ酸の血中濃度やバランスが変化することを応用して、わずかな量の血液からがんのリスクを評価することができる検査です。

検査前8時間絶食(水は飲めます)で午前中に受診していただければ、予約なしでも可能です。

詳細は院長またはスタッフまでお尋ねください。ホームページにも掲載してあります。

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。
院長ブログはHPからリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長 大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9～12時・午後4～7時 木・土曜日午後、日祝日は休診