



1.心の病とそのケア

2.サプリメント(健康食品)

3.痴呆性老人の介護

4.小さな創でおこなえる体にやさしい内視鏡手術

5.札幌市医師会新夜間急病センターの御紹介

6.手品に首ったけの私

7.我が人生の師

8.先人からの贈り物

## 心の病とそのケア

心の病だと気付かずに悩んでいるかた、  
気付いてもそのままにしているかたはいらっしゃいませんか。

## 増えている心の病

現代はストレスの時代といわれ、日常生活の中でストレスを感じている人の割合が半数をこえるという調査結果もあります。さらに最近の不安定な社会情勢や厳しい経済状況などを反映してストレスは大きくなる一方です。こうしたストレスは心や身体に様々な影響を及ぼし、心身の不調を訴え精神科や心療内科を訪れる人が年々増えています。ここでは主な心の病気とその治療についてお話ししたいと思います。

## 心の病とは

最も多いのは神経症という病気ですが、これは何か悩みや心配事があり、そのことが頭から離れず、不安になったり、眠れなくなったりするものです。この中には最近マスメディアでよく取り上げられるパニック障害も含まれます。次に多いのが、気持ちが落ち込み、意欲がなくなり、場合によっては自殺まで考えてしまう、うつ病です。うつ病は「心の風邪」といわれることがあります。これは誰でもなることがある普通の病気であるという意味と風邪は万病の元といわれるように早くに適切な治療をしないと重い病気になることもあるという二つの意味が含まれています。一方、実際には誰もいないのに声が聞こえ、ありえないことを思いこんでしまう、統合失調症があります。以前は精神分裂病といわれていましたが、最近日本語の呼び方が変わりました。また高齢化社会の到来により、物忘れのために日常生活に支障をきたしてくる痴呆も多くなっています。

## 心の病の治療とは

まず薬を使う薬物療法があります。脳科学の急速な進歩に伴い、ここ数年、これまでの薬に比べて副作用が少なく、有効性が高いとされるうつ病や統合失調症の新しい薬が次々と作られ、国内でも使用されるようになってきました。「心の病の薬は続けて飲むと癖になるので飲みたくない」という声を聞きますがこれは誤解です。現在認可されている薬は長期間でも安心して服用でき、薬を上手に使うことで快適な日常生活を送ることが可能となります。また、薬物療法と並行して行われる治療として、ことばによる働きかけをする精神療法があります。心の病というと多くの方がカウンセリングという言葉思い浮かべるとは思いますが、この場合本来の意味とは異なり、精神療法全体をさして使われていることが多いようです。精神療法にはいろいろな方法がありますが、最近では、物事のとらえ方や考え方を変えることによって気分を変えるという認知療法も行われています。

## 一人で悩まずご相談を

ただ残念ながら精神科というといまだに「怖い所」「頭のおかしな人が行く所」というイメージが強く、受診には抵抗があるという方も少なくないと思います。しかし、決して特別な所ではなく気軽に相談していただける場所です。直接、精神科または心療内科を受診していただく以外にも、かかりつけの先生に相談し、紹介してもらう方法もあります。心の病でお困りの方は一人で悩まずに是非一度ご相談下さい。

(白石区

精神科医 R.M )



## サプリメント（健康食品）

消費者のセルフケア指向が進み、食品に対しても予防効果を期待するなどサプリメント（健康食品）への関心が高まっています。

現在わが国は世界有数の長寿社会とされていますが、その実体は生活習慣病の増加などの問題も多く抱えています。生活習慣病は、食生活・運動・飲酒など長年の生活習慣に起因する疾患ですが、その中でも食習慣は大きな要因になっていると思われます。サプリメント先進国とされている米国では、7~8割の人がサプリメントを利用しているとされ、その割合が上昇するほど医療費が削減されたと言われています。

わが国では2001年4月にスタートした「保健機能食品」という制度のなかで栄養補助食品の取り扱いを定めております。健康食品と言えども、それなりの成分や働き・特徴があり、健康の維持増進に役立つ反面、不適切な摂取方法により健康被害を生ずる可能性もあるため有効性や安全性などに注意する必要があります。

### 栄養機能食品

今のところ、ビタミンとミネラル類の14種類のみで、表示内容も栄養素の果たす役割を説明する程度にとどまりますが、上限値・下限値の基準に沿って成分を含有していれば厚生労働省の許可なしに表示できるものです。

### 特定保健用食品

薬と同様にその効果が確かめられ、厚生労働省より認められたものです。したがって、その効果および注意事項を表示して販売できるものです。病院の薬と似た作用をする物もあり色々注意が必要なものもあります。現在390品目を越えており、おなかの調子を整える食品、血圧が高めの方の食品、ミネラルの吸収を助ける食品、血糖値が気になり始めた方の食品、など13の項目に分類されて販売されております。

病院の薬との飲み合わせに注意するためにも、必ず医師、薬剤師にご自分が飲んでいる健康食品を伝えるよう心掛けてください。

（札幌薬剤師会 N.T）





# 痴呆性老人の介護

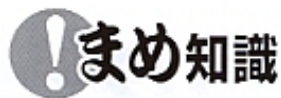
1. 痴呆は加齢や脳疾患による病気で進行性の経過を示します。病気のために、その人らしさをどんどんうしなっていき今までできていた何げない日常の事が次第にできなくなっていく病気です。
2. 意地悪で怠けものになったわけではありません。家族が心配したり困ったりする様々な言動は、みんな病気のせい（痴呆症状）と言っても過言ではありません。屁理屈を並べたり、都合の良いように話を作る等、最初は病気かどうかの判断が難しいです。
3. いくら説明しても理解してくれない、約束を平気で破るなど、困ったことや気になる言動には必ず理由があります。怒る前に何でだろう、何でこんなことをするのだろうとちょっと観察をしてください、ああーこれが原因（原因は一つだけではない）なのかと気が付く事があるはずですよ。
4. 否定的な対応は意味がないだけでなく混乱を招きます。自分はきちんとできるし、ボケなどないと思っています。さっきもいったよ、～をしないでね、こうしなさい等、本人の人格やプライドを傷つけるような否定的言動（制止、禁止、無視、強い指示や命令、その他）は不安や混乱を招くだけでなく、一番信頼をしている家族との関係を悪化させ介護を困難にする原因になります。
5. 何でもしてあげることは悪いことではありません。何でもしてあげるからしなくなったのではありません、今まで出来ていた事がきちんと出来なくなった為です。（記憶、理解力、見当識等の低下の影響）。叱ったり、教えたりするよりは先取りの関わる仕方の方が介護をする上で有効なのです。



6. 不十分ですが、出来る事（残存能力）も沢山あります。上手く誘ってしてもらいましょう、一緒にする事、誉める事がポイントです。家の中に居場所や役割ができることで自信や家族への信頼の回復、孤立感や疎外感の解消につながり介護が楽になるばかりでなく、痴呆の進行を遅くします。

7. 介護者のストレスを解消する事が痴呆性老人介護の一番のポイントです。イライラしている時に良い介護はできません、介護者の愚痴のはけ口やストレス発散の場所を作りましょう。介護者は、他の家族が介護の大変さをわかってくれるだけで気持ちに余裕ができ苦労の半分が吹き飛ばすようです。病気の理解をする前に介護者の苦労を理解して上げることの方が本当は一番大事な介護のポイントなのです。

参考 身近な愚痴のこぼし先...札幌ぼけ老人を抱える家族の会へ 電話281-2969（豊平区 ケースワーカー M.E）



## 小さな創でおこなえる 体にやさしい内視鏡手術

内視鏡手術は胸壁、腹壁に5～10ミリの穴を5～6カ所あけて胸やおなかの中にカメラ（胸腔鏡、腹腔鏡）を挿入し、手術部位をテレビモニターに映して画面を見ながら手術を行う方法です。つまり、テレビゲームのようにテレビモニターを見ながら、手元で操作を行う手術です。このような手術は微細な操作を必要とする脳外科、眼科などですでに行われている顕微鏡手術に似ています。顕微鏡をのぞき込むと明るい拡大された術野が得られますが、内視鏡手術は見たいところにカメラが近づくことで明るく拡大された像がテレビモニターに映ります。特殊な細長い手術器具を胸やおなかの中に入れ、画面を見ながら手元で操作します。カメラを通して、からだの中をのぞき込んだ像がテレビモニターに映っていると考えてください。従来の手術と異なる点は、操作する部位を直接、手で触って手術を進めることができないことです。しかし、明るく拡大された同じ術野の画面を見ることができるので、術者のみの判断ではなく、助手、麻酔医などみんなで確認し合いながら安全に手術を進めることができます。患者さんにとってよいことはなんといっても傷が小さいことです。胸壁、腹壁を構成する皮膚、筋肉、骨の損傷が少ないため、術後の痛みが少なく、呼吸機能の低下は軽減され、美容的にも優れており、早期離床、早期社会復帰が可能です。身体へのダメージが少ないため回復が早く優れた治療法と言えます。内視鏡手術は、1980年代末に腹腔鏡下胆嚢摘出術として本邦へ導入され、急速に普及しました。腹部の手術では炭酸ガスをおなかの中に入れて膨らませるか鋼線などにより腹壁を吊り上げることにより腹腔内にスペースを確保して手術操作を行います。胃、小腸、大腸、肝、胆、膵、脾、腎、副腎などあらゆる腹腔臓器に応用が広がっています。また、肺を縮めて胸の中にスペースを確保する麻酔管理が安全に行われるようになり、肺、縦隔、食道、心臓の手術にも内視鏡手術は広がっています。現在では良性疾患をはじめ悪性疾患にも広く行われるようになりました。最近では細やかな手の動きを再現するロボットの利用で、海外では心臓のバイパス手術など高度な治療も内視鏡でできるようになっています。ただし、安全、確実な手術のためには、器具の操作に医師の熟練が必要です。2000年4月に多くの領域で内視鏡手術の保険適応は広がりましたが、実績をあげている施設は必ずしも多くはありません。手術を受ける場合には内視鏡手術以外の治療法（開腹、開胸など）やその施設の経験手術数、成績などの説明を求め、場合によってはセカンドオピニオンを求めることも大切です。マスコミで報道されているように、まだ経験の少ない施設や発展途上の手術もあるため、経験の豊富な医療機関を選ぶことをお勧めします。

（北区 外科医 S.O）



## 市民の健康と生命を守るために 札幌市医師会新夜間急病センター の御紹介

今回は、皆さんが一度は駆け込んだと思われる、札幌市医師会夜間急病センターについて御説明します。特に、平成16年の春には、規模も考え方も大きく進歩した新センターがオープンする予定ですので、主に新センターについて御紹介します。

現在の夜間急病センターは、日本全国の市町村に先駆けて昭和47年1月に開設され、平成15年に30周年を迎えました。平成15年5月には、累積受診者数が170万人に達しました。しかし、30年も経ちますと施設も古くなり、札幌市の人口も185万人を超え、センターが大変狭くなって、市民の皆さんに何かと御迷惑をかけるようになってきました。また、医療の進歩はめざましく、患者さんの要望も年々高度になっています。そんなことから札幌市と相談した結果、現在の急病センターに隣接して建設中の複合施設（保健所、札幌こころのセンター、地域生活支援センターさっぽろが一緒に入る）に移転して、平成16年4月末を目処にオープンすることになりました。

新夜間急病センターと現センターとの違いは、まずその広さです。例えば、待合室はおよそ5倍の面積があります。ここはさらに、大地震などの災害が不幸にも発生した場合には、治療スペースにもなる様に工夫されています。診療科は、内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科で、今後診療科が増えても良いように、予備の診察室もあります。診断機器も充実し、CT等も設置される予定です。さらに、少子・高齢化に対応して皆さんの相談や支援サービスも行う他、医療情報の拠点として、各種情報の提供が可能なシステムも構築する計画です。

診療機能は応急処置のみならず、必要な検査、診断、治療、経過観察、後方支援病院への転送まで対応できるように計画しています。これには、二次、三次救急医療体制の整備が是非とも必要で、札幌市にお願いをして、新センターのオープンに合わせて、新しい救急医療体制もスタートする予定です。

我々医師会会員は、今後も市民の皆さんのために頑張りたいと思いますが、あくまでも急病のための施設であり、夜間診療所ではありませんので、正しい御利用をお願いいたします。

（札幌市医師会 救急医療部長 目黒 順一）





# 手品に首ったけの私

佐々木 道子 さん (71歳)



人に喜んでもらえる手品を生きがいにして、充実した日々を過ごしています。。

色々ありました私の人生、忙しくても、何か必ず習っていました。そして十五年前から、手品にはまりました。おぼえると人に見せて得意になっています。今ではボランティアで千回の披露を行い、今も依頼を待っています。

そのためには体にも充分気をつけ要望にこたえます。でも頼まれると少し位の不調はとんでゆきます。老人施設、幼稚園や保育園、一般からの依頼ですが、老人施設の方々からは「元気をもらえる」と一番喜ばれております。手品は手を使うし、頭も使うので、毎日が勉強です。

私の先生は八十歳、頭もよく手先の動きは見事です。我々はぼけないね。とよく話します。

手品は服も美しく派手で、気持ちも若返ります。自分の車にタネをのせ市内、近郊と、車の乗れる限りゆくのです。

病院にも行って手品を見て頂きました。しげきの少ない、衛生面にも気をつけてひとときの楽しみを味わってほしいと思い、努力しています。

去年すべて右足を折り入院、退院してギブスのまま、お礼をかねて手品を皆に見て頂き好評でした。今年千五百人の前でも披露しました。恥もないのですね(年をとると)。生きがいと楽しみは一つです。そしてそれが他の人にも喜んで頂けるとは最高です。自分の車に乗って行くことができる所では、交通費、出演料は頂きません。又準備も不要。せまくてよし、少人数よし、です。

体に充分気をつけて夢を送りつづけるのが私の老後の毎日です。

手品の最中にトークも取り入れるため本を読んだりテレビを見たり、これも私の挑戦の一つ。大声を出して体をいっぱい動かし、三十分も手品をすると本当に良い運動になります。

56歳の時に出会った手品、こんなに良い物とは知りませんでした。私にピッタリです。

最後にいつも留守になりがち、高いタネを買っても文句一つ言わず、理解ある主人に感謝しています。でも主人曰く、友人の病院ではやらないでくれよ。どう言う意味？

お世話になった道新文化センターの先生、そして我が師金森五郎先生にお礼を申し上げます。

今は作れるタネは自分で作り、みてもらってばれないと、満足して色々考えている私です。年をとるヒマもありません。







# 我が人生の師

片桐 俊子 さん (49歳)



片桐俊子さんは、慢性腎不全で透析治療を受けています。日常生活に制約も多く大変なことと思うのですが、お母さんの励ましを支えとして感性あふれる文章をたくさん発表されています。

人生には、上り坂、下り坂、そしてまさかという三つの坂があると言う。まさかはいつも突然やって来る。上り坂しか知らなかった私にも、何の前ぶれもなくやって来て、あとはドミノ倒しのように奈落の底へと運んでいった。

「娘さんの命は長くて二年、短ければ半年です」。人工透析を導入しなければならなかったとき、両親は医師から宣告された。それほどデータはひどく、顔色も体調も悪く、どこから見ても重病人だった。

家にも居間の定位置に一日中横になっていて、ただ息をしているだけといった表現がぴったりだった。それでも、生きようとする意欲はあったらしく、三度の食事だけは、途中何度も吐きながら、なんとか全量飲み下していた。

透析は四二・一九五キロのフルマラソンを走ると同じくらい体力を消耗すると聞いていたから、食べなければ体力が落ちてしまう、ボンヤリした頭の中でも、それだけは忘れずにいたのだった。

そんな迷い道を三年くらい続けたらどうか、そこから抜け出すきっかけを母が作ってくれた。母が声をかけた近所の中学生に英語を教えることになった。教えるという緊張感とは心と身体に良い刺激を与え、生活にハリが生まれてきた。

心のスイッチを切りかえるだけで、考え方はすべてプラスに傾き、体調も少しずつ良いほうへと向かっていった。気持ちのあり方一つで、病気は克服できるものと実感できた。

アン・ルイスの「ウーマン」という歌の中に「悲しみを身ごもって、やさしさに育てる」という歌詞がある。これが耳に飛び込んできたとき、私が身ごもった慢性腎不全を何に育てたらいいのかと思い巡らした。

やっかいものとしか見ていなかった慢性腎不全は、いつの間にか、人生の師となっていた。まさかの坂を転げ落ちた悲哀も、そこから抜け出す強さと知恵も、今こうして生きていることに感謝する心も、人生の師は教えてくれた。順風満帆では知りえなかった人生の深淵をのぞかせてくれた。

透析を始めて二十年になる。こんなに生きていられるとは思ってもみなかった。きっと与えられた寿命があったのだろう。つらくてずい分泣いた日々も今は思い出、週三回の透析は死ぬまで続くけれど、穏やかに暮らせる幸せをかみしめ、笑って生きていこうと思っている。愛する母と二人三脚で……。





# スコープ

## 先人からの贈り物

最近、新聞などに「でお悩みの方、治験にご協力をお願いします」といった治験の募集広告が載るようになりましたので、気付かれた方も多いことでしょう。

化学合成物質や植物、海洋生物などから発見された物質の中から、試験管の中や動物での実験をおこなって「くすりの候補」が選ばれます。この「くすりの候補」が「くすり」として認められるためには、健康な人や患者さんの協力によってその効果と安全性を調べることが必要です。こうして得られた成績を国が審査して承認されたものが「くすり」となります。人における試験を一般に「臨床試験」といい「くすりの候補」を用いた国の承認を得るための臨床試験は特に『治験』と呼ばれています。

治験は患者さんの自由な意思にもとづく同意が文書でなされたあとに開始されます。これは現在かかっている病気や治療方針について十分説明を受け、患者さん自身が理解・納得した上での同意を意味します。治験の目的や予測される効果と副作用などが書かれた説明文書をもとにその内容が詳しく説明されます。わからないことや確認したいことなどは納得するまでどんなことでも質問することができ、もし治験を断った場合でも別の治療法を受けることができます。また治験の途中でも、ご本人の意思でいつでもやめることができます。

くすりには様々な効果がある反面、好ましくない作用（副作用）もあります。治験では、病院の担当者と治験を依頼した製薬会社の担当者が予定どおりに診察や検査が行われているか何度も確認するなど、安全性に対して細心の注意が払われています。

医療は薬の開発によって大きく進歩してきました。しかし、より安全性が高く効果のある薬がこれからも必要であり、またいまだに治せない病気を克服するためには新しい薬が必要です。今、私たちが病気やけがの治療などに使っている薬は、患者さんなど多くのボランティアによる治験を経て誕生したもので、いわゆる『先人からの贈り物』なのです。（薬剤師 Y.F）