

平成 23 年 11 月 1 日発行
第 162 号

康寿診報

編集 / 発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548)32-0701 緊急用:090-1758-1712 Fax: (0548)32-1280

「『星一徹 卓袱台を引っくり返す』と臨む 医師会連絡協議会の前に」

「毒”を呑め」と強要され・迫られたら 榎原医師会 高木平会長に、具体的に2つの事 書面で願いましたが 押し潰されました[康寿診報 本号(162号) 送付文参照]、更に 会長そして事務長に書面で伝達し、榎原医師会会員10名への康寿診報161号の配付を願いましたが、連絡・返答無く 又も無視・隠蔽 突き返されました。この状況なので、1週間ほど遅れ 10名の方には私から郵送、会長には再三伝達の上 吉田・榎原の他の医師会の方々に 状況説明の文面を添付し送付願いました。更に10月4日 連絡協議会 “どやしつけられた” と言うのでしょうか、記録に留めた事 これを当日思い起こし記した Diary2011 を基に 書き熾しました。本音で申すと、高木平氏の「進歩無く “場”により 強がる状況」、如何に憂慮・猶予しても「非常識・不適切な言動 これを尽くし 突っ返した状態」と映ります。更に 知らずに物申す 長老の方々に 下記文面を示し 願いました。ここ数年間、榎原医師会での高木平会長の姿勢、何度も訂正を促してありますが 反応無しです。

昨年 2010年6月29日 歴代の会長3名 現会長・副会長と共に6名で “心苑”で食事をした時の事 Diary2010 に当日記した事 「殊の外冷静に 敢えて “無言” “隠蔽” という言葉を用いて、高木平会長に訂正を求めた、... (略) ... これだけは申し上げた」、これに対し 赤堀俊兵元会長は「すべてを呑み込まなければ 丸呑みしなければ 先生(私)の未来は無い、今の先生にはそれが絶対必要だ... [話] 私は何を申しても受け入れてもらえぬ状況を察し「私にはそこまでの “器”は御座いません」

「飲みません」と答える、必至の “事” である - 「それは出来ません」と 己を抑え 口を閉じ “場”の応急処置をした。最後は、元会長 親父 加藤康二が親子の身勝手な不都合に対し 息子である私に注文を付け、小田原秀真前会長の声で 散会となった。

非の無い事での己の大切な命 “魂”を捨てる 「毒”を呑め」と強要され・迫られたら 「飲みません」と答える、必至の “事” 当然である。本音で申すと、高木平会長一人では何も成せ無いから、「私がかかない[聞か無い(利かせれ無い)]から」と言い続けながら、「非の無いものに申せ無い」から、「理”が無い」から、何もこたえて[答えて・応えて・堪えて]無い “こたえられない”のではないが、過去何度かに及び 社会的なステータスを持つとされる第三者の下 [話]と同様の話を聞かされ、陰に回り「そうだそうだ 私も過去絶対的な力を持つ教授等に屈服した...」等の話をする 高木平氏は何者か、ある時は 私の文面を “怪文書”的に医師会員に “口実”し、話し合いの場を持た(せ)ぬ工作、この繰り返し、榎原医師会の “組織力” 交渉力・裁定力の低下を招いている。

本日の 榎原医師会 吉田・榎原 連絡協議会、10月4日の当会で 小田原前会長が提言した「公設民営で運営される徳洲会榎原病院での院長 茂庭将彦の榎原医師会理事の立場」「吉田町の保健医療会議開催」についての懸案事項につき 最初の挨拶で 執行部から「話が無ければ 『星一徹[のように][榎原医師会という]卓袱台を引っくり返す』と [この思いに忠実に] 臨む」本日の連絡協議会の前に 己の “意”を 記し留めた、2011.11.1.

[2011.10.4. 連絡協議会の席で個別に高木平会長に問い合わせました会話の内容] (___ は高木平氏の弁)

「先生 何かお話を在りますか お願いしたの駄目ですか」「今度よければ 総会の時に ちょっとお時間 5分10分いただきたい」「総会に関し議事・運営は議長の先生にお任せしますので森本先生に聞いてみてください」「ただ駄目ですか」「僕 逃げてるって訳じゃないですよ」「今までも 話をした事は何回か在りますけども」「過去何回も書いたお手紙 しっかり読み直して下さい」「読んでます 読みたくないけど 読んでます」「その上で 返事はしません」「僕はおかしいと思いますけども 無言・隠蔽をこれからもしようとして...」「納得する事は無理だよと何回もお手紙にしていますけども」「弁護士立てて下さい 僕の方からも云いました」「云いましたじゃない 言いたくないじゃないですか」「言いたくないじゃないですよ」「貴方が 医師会や私達にいろんな迷惑を掛けてるんです」「それは断言(します)」「解らないから しっかり(指摘を)お願いしますと 言っています」

[2011.10.4. 高木平会長との会話の際 「知らずに物申す 長老」への文面]

先日 10月4日 榎原医師会 吉田・榎原連絡協議会の席では、お騒がせさまして、申し訳ありませんでした。この席での 高木平会長の言動 この指示に従い、静かに “事”を 返しております。私の記憶 そして私の立場から申します。

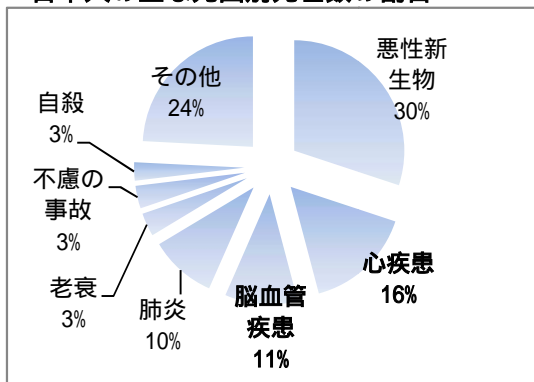
直に会長と会話したのは 昨年6月28日 榎原医師会総会 6月29日 選挙運動の後 歴代の会長3名・現副会長と共に “心苑”で食事、以来の状況です。「高木平会長の無言・隠蔽を平然と肯定する状況に対し 静かにお話した」つもりでしたが、会長先生がこの場に及び、未だに 前回同様 進歩無く 話されるので、呆れていた状況です。先生には 過去の経緯 雅寿の文言 ~ (100)と共に 事務長にて全て保管されておりますので これに目を通した上で 貴方の目線から 適切な助言 間違いは “確”と指摘・正していただければ幸いです。宜しく願います。

動脈硬化は自分で気づけない

◆ 約 4 人に 1 人が動脈硬化性疾患で亡くなる時代

日本の死亡原因の第 1 位は悪性新生物(癌)、第 2 位は心疾患、第 3 位は脳血管疾患です。このうち動脈硬化が原因と考えられている心疾患と脳血管疾患を合わせると、その割合は 26.5% となり、30.1% の癌にほぼ匹敵します。心疾患や脳血管疾患は、怖い病気なのです。

日本人の主な死因別死亡数の割合



厚生労働省平成 21 年人口動態統計月報年計の概況より

動脈硬化とは、動脈の血管の内壁に余分なコレステロールがたまって「プラーク」と呼ばれるコブを作って狭くなったり、血管の弾力がなくなる状態を示します。これが原因で、血栓(血の塊)ができて完全に血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる怖い病気が起こります。

困ったことに動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。突然、心筋梗塞や脳梗塞を起こして初めて、動脈硬化に気づくこともまれではありません。そのため静かな殺し屋「サイレントキラー」ともいわれています。

自分の動脈硬化の程度を知るための最も簡便な方法は、血液検査の数値ですが、健康診断でコレステロールの異常を指摘されたときには、動脈硬化が忍び寄っているかもしれません。そうです、動脈硬化は自分では気づけないのです。

◆ 動脈硬化になるまで

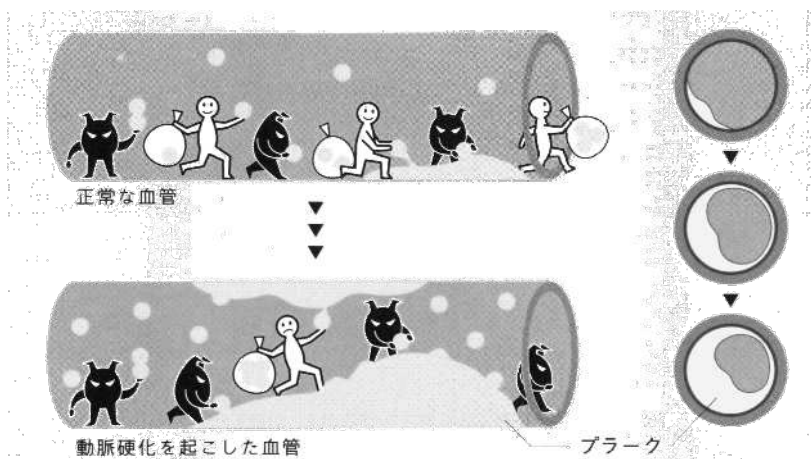


悪玉 = LDL コレステロール

血管にコレステロールを運ぶ働きをし、動脈硬化を進行させる。

善玉 = HDL コレステロール

血管壁からコレステロールを回収する働きをする。



コレステロールは、細胞膜や、ホルモンの材料になる大切な脂質ですが、その量が多すぎると血管に悪さをします。LDL(悪玉)コレステロールが血液中に増えすぎると、血管の壁に貯まり塊 = 「プラーク」となります。大きくなるにつれて血管がどんどん狭くなり、血液が流れにくくなります。この状態が動脈硬化です。プラークは刺激に弱く、破裂してしまうと、すぐに血液の成分が固まり、血管を完全に詰まらせてしまいます。この状態が、心筋梗塞や脳梗塞といった恐ろしい病気なのです。

資料 : 「動脈硬化は自分で気づけない。」「あなたの血管は大丈夫ですか？」アストラセネカ株式会社・シオノギ製薬

◆ 脂質異常症の診断基準

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dl 以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dl 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dl 以上

◆ あなたの管理目標は？

主要危険因子 <input type="checkbox"/> 加齢 男性 45 歳以上 女性 55 歳以上 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 糖尿病 (耐糖能異常を含む) <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 冠動脈疾患の家族歴 <input type="checkbox"/> 低HDL-C血症 (<40mg/dL) 冠動脈疾患の既往	主要危険因子の数	LDL-C 管理目標値 (mg/dL)	HDL-C 管理目標値 (mg/dL)
	0	<160	
	1~2	<140	≥40
	3以上	<120	

糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併は主要危険因子3以上とする。
日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版、PB、板橋企画、東京(2007)

冠動脈疾患の既往 → LDL-C 管理目標値 <100, HDL-C 管理目標値 ≥40

動脈硬化を進行させる危険因子には、脂質異常症、糖尿病、高血圧、喫煙などがあります。中でも、一番の元凶は脂質異常症です。

血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が多すぎる、善玉のコレステロールが少なすぎる状態を脂質異常症といいます。(診断基準は上記)

脂質異常症を治療して、動脈硬化を予防するためには、まず悪玉コレステロール値(LDL-C)をガイドラインの脂質管理目標まで下げます。さらに、血液中の悪玉コレステロール値と善玉コレステロール値のバランスを診ていきます。

あなたのLH比は？

$$\text{LH比の計算式} \quad \text{LH比} = \frac{\text{LDLコレステロール(悪玉)値}}{\text{HDLコレステロール(善玉)値}} = \square$$

※LDLコレステロール(悪玉)値 = 総コレステロール値 - HDLコレステロール値 - TG(中性脂肪)値 / 5
 ◎直接測定する方法もあります。 (TG(中性脂肪)値が400mg/dL未満の場合)

■ LH比の目安

<input type="checkbox"/> 心筋梗塞または狭心症と診断されたことがある <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されたことがある <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されたことがある <input type="checkbox"/> 危険因子*を3個以上有している	一つでも該当する → 1.5 以下 該当しない → 2.0 以下
--	-------------------------------------

を目標しましょう。

*危険因子：耐糖能異常と診断されたことがある、タバコを吸っている、男性45歳以上または女性55歳以上である、HDLコレステロール(善玉)値が40mg/dL未満である、ご家族の方が心筋梗塞や狭心症と診断されたことがある。
 *冠梗塞、閉塞性動脈硬化症と診断されたことがある方は、1.5以下を目標しましょう。

◆ 治療方法

まずは食習慣を見直し、適度な運動と禁煙を心がけましょう。

生活習慣を改善しても脂質コントロールが不十分な場合は、お薬を使います。

■ 運動療法

ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を中心に体を動かしましょう。1日30分以上、週3回以上の運動量が目安です。(足や腰の悪い方はご相談下さい)

■ 食事療法

皆さん「脂っこい物は食べないのに…」と言いますが、脂っこい食べ物だけが原因ではありません。脂肪分だけでなく余分に摂り過ぎたカロリーが原因になります。体重が増加傾向であれば、カロリーの取り過ぎがかもしれません。アルコールや間食の摂り方、食事のバランスを見直しましょう。野菜、きのこ類、海藻等で食物繊維を毎食しっかり摂ることも大切です。

夕食の時間が遅かったり、夕食後、寝るまでの間にカロリーのある飲み物を飲んだり、食べたりすることもコレステロールを増やしたり、肥満の原因となります。

■ 薬物療法

必要な場合は、お薬を使います。悪玉コレステロール(LDL-C)を減らす作用があるスタチン系と呼ばれる薬や、コレステロールの吸収を阻害する薬等があります。医師が処方します。

ウォークラリー大会に参加しました！

去る 10 月 9 日秋晴れの中、加藤先生を始め、患者さん、職員でウォークラリー大会に参加しました。焼津の海沿いの道を往復 4 km 程、楽しく歩きました。



歩く前は、しっかり準備体操！

焼津市長の清水泰様より
ご挨拶がありました。



チェックポイントではクイズ問題・・・

車イスで参加した患者さんもいました。職員も一緒に歩きました (*^^)v



最後に全員で記念写真。
ハイ！ち～ず (*^_^*)



みんな一緒にゴール！！
お疲れ様でした。



上位 3 位までのグループは
表彰式。お見事！



参加された皆様、お疲れ様でした。
天気に恵まれ、青い空と海を見ながらのウォーキングはとても気持ちよかったですね！

ご案内

□インフルエンザワクチン接種

今年度も 10 月の中旬からインフルエンザの予防接種を実施しています。

接種料金 1 回目 3000 円、2 回目 2000 円

- ・ 13 歳未満は、2 回接種となります。
- ・ 65 歳以上の方は、町、市の補助がありますので必要書類を持参して下さい。

その他のワクチンも随時受け付けています。問い合わせして下さい。電話でも対応します。

□臨時休診のお知らせ

11 月 21 日(月)、22 日(火)、12 月 24 日(土)は 臨時休診です。

12 月 28 日(水)午後～1 月 3 日(火)は年末年始のお休みです。

ご迷惑をおかけしますが、お薬等きらさないようにお気を付け下さい。

