

平成 24 年 3 月 1 日発行
第 166 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

「身近な“モンスター性を持つ人” その実例 ～

- 勇気・自信・信念を持ち医療人として“**癒やか**”に処すか <その 1 > - 」

年初より“癒やかに”という言葉に胸に秘め生活している。「我々の医療機関の第一義は「正確に 個々の患者さんに現在から数十年後の健康情報・状況を “確”と伝える事、そして治療に導く事」と書き留めた。今回は 医療人として 力不足を認識した上でも「問題点を解決の方向に導く “事”」が出来ずに 悩まされる 健診・診療現場の身近で“モンスター性を持つ人” - を紹介する。

[その] 42歳 男性 特定健診 いわゆるメタボ健診の現場に於いて、前年度の検査結果 LDL-cho[悪玉コレステロール]168mg/dl、このデータを基に「この状態を放置したら 動脈硬化がえらく速いスピードで進み 60代で心筋梗塞・狭心症 脳卒中になる可能性が“大”だよ」「去年 医療機関に受診するようにと 通知が来ていると思うが どうした」と話すが、「M先生は 何も言わなかった」「そんな事言われる筋合いは無い」と言われる始末。「誰がどの様に云おうが、貴方の動脈硬化がえらい勢いで進んでいるのは事実、少なくとも去年のデータでは」「それを早い時期にみつけて 処置しようというのが この健診だからね」と話すが、「お前なんていうやつだ」と問うので「私は 吉中[吉田中学]の裏で開業している 加藤内科医院の 加藤寿夫です」と静かに答えてると その間に診察室を出て行った。帰り際 保健師と「あんな受診者がいると大変だね」と話していると、なんとこの方が 後ろで聞いていたようで 二度目の罵声を浴びせられた。過去同様の状況は繰り返されるが ここ数年 増えているように感じる。

[その] 49歳 男性 某金融機関ビジネスリーダー、上腹部痛 吐き気由来院。採血にて血糖312 mg/dl HbA1c12.1 % 大昔は「臓器が融けて尿から甘く出てくる」とも比喩される高血糖状態を示し、本来なら三多一少[多飲・多尿・多食・体重減少] いわゆる糖尿病の急性期の増悪症状を示し 即入院が必要ともいえる、放置出来ない状態である。しかし、人間の体 “慣れ”という現象があるのも事実。糖尿病による症状は 昨年より 血糖が上がり 体重が減ってきている事 これを放置された状態。この方の既往歴を伺うと 2年前の春 から一年間 前赴任地 I市で 食事療法だけで HbA1c12%から7%まで軽快し 薬も処方されなかったという。本人は「その内 節制すればどうにでもなる」と 考えているのであろうが、切っ掛け・手立て・その気が無く 介入すると反発する。「この状態を 数回繰り返すと 元に戻らずインスリン療法が必至」となるのは 糖尿病専門医療機関のスタッフ事務方にまで見え見えなのだが...。医師の私の説得は無論 栄養士・看護師を振り切り、怪訝な爆発しそうな面持ち、急性胃腸炎の処方箋のみ受け取り 本院をあとにした。残ったカルテの隅には 准看護師の書いた「治療の必要性を説するが。」の文字。

[その] 30歳前半 化粧を済まし 出勤前の母親、5歳男児が キット検査にてインフルエンザ(A型)と診断、即効薬処方3日目 ゴロゴロ咳をする男児を連れ 診察室に入り「きょうから保育園に行かせたいのですが...」と、私は「今の貴方の子供の状態の子が「インフルエンザが治った」と言い 貴方の子供が健康な時に横の席に座り咳をしていたら如何しますか」と問うが 無言、それ以上の会話を避け、抗生剤を含むカゼの処方箋を追加し 2日間の安静を言い渡す。

医師の私 職員である看護師・栄養士・事務と 意見が分かれた。「この三人はモンスターじゃない 私達が納得させて治療に向き合わせる事が出来る...」と 力強い言葉。私は「「モンスター対策は大切で、個の力で無く 和の力で処す」ただし 第一義 在っての事」と 考えている。

次回[康寿診報第 167 号(4月号)]には 身近な “モンスター性を持つ人”その実例 組織の“長” トップ につき 掲載します。

大災害に備えて ~ 糖尿病患者さんが、いざというとき慌てないために ~

地震調査委員会によると、今後30年以内に東海地震が起こる確率は、87%とされています。日頃の備えがとても大切です。備えを確実にし、自分の身は自分で守れるようになりますように！

最低3日間は、自力で生き延びる準備をしよう

備蓄品リスト(例)

- お薬
- 飲料水(1人あたり3リットルの水)
- 食料品(7日分のうち3日分は調理不要の非常食を)
- 衣類(季節に応じジャンパーなど)
- ビニールシート 卓上コンロ(ボンベ)
- ロープ 布製ガムテープ 簡易トイレ



※ 懐中電灯やラジオ・常備薬などすぐに必要なものを入れておく、非常用持ち出し袋は別途必要です。必要なものを、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。

災害時の生活では、セルフケアを心がけよう

- ◇ 水分をしっかりとろう。
- ◇ 避難所で出されることが多い食事の、カロリーの目安を把握しておこう。



菓子パン
あんぱん 約300kcal
クリームパン 約350kcal



おにぎり(1個)
約200kcal



カップラーメン
約400~600kcal

※エネルギーはメーカー・大きさなどによって異なります。市販品には栄養表示があることが多いので、参考にしてください。

- ◇ 体を動かそう。
簡単な体操や屈伸など、工夫して体を動かしましょう。
避難所では、血糖値を急激に上昇させる食品が多く配給されるため、食後はできるだけ体を動かすようにしましょう。

(静岡県の災害時糖尿病医療を考える会/静岡県糖尿病協会 発行プリント参照)

(東日本大震災時、実際の避難所での食事例) 東北大学病院 児玉慎二郎先生資料参考

震災後 1 カ月以上 1 日 2 食の配給

午前 10 時頃：コンビニのおにぎり 2 個とカップラーメン

午後 1 時頃：菓子パン 1 個 (おやつ)

午後 4 時頃：おにぎり 2 個とカップ焼きそば

日本人 1 日の 1 日の栄養平均摂取量は	1867kcal	糖質 275g	塩分 11.5g
1 食あたりでは	620kcal	糖質 90g	塩分 3.8g

コンビニおにぎり 2 個とカップラーメン 891kcal 糖質 156.3g 塩分 12.5g

菓子パン 1 個 486kcal 糖質 108.9g 塩分 0.8g

コンビニおにぎり 2 個とカップ焼きそば 1113kcal 糖質 188.8g 塩分 10.0g

+ + 合計： 2490kcal 糖質 454g 塩分 23.3g

- ✓ 炭水化物、塩分の多い食事。
- ✓ たんぱく質は少ない。野菜はほとんど食べられない。
- ✓ 満足感がない。
- ✓ 節電のため、夕食時間も早い。
- ✓ 食べ物を選んだり、残せる状況ではない。

このような状況の時、どうしたら良いのでしょうか???

睦会で、皆と一緒に考えてみましょう。知恵を出し合って、いざという時に備えましょう。

ここからは震災に備えた「お薬の管理について」アドバイスとヒントを紹介します。
たとえ震災があったとしても自分の病気を放置してはいけませんよね？
そのためには普段から震災に備えたお薬の管理が大切になります。

お薬は、1週間分の備蓄をしておこう

震災直後は病院も薬局も被災者の手当てなどで生活習慣病の患者さん(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)の対応が出来ないことも予測されます。普段服用しているお薬は震災に備えて1週間分は備蓄するように普段から心がけましょう。
特に心臓の病気や 型の糖尿病の方は薬が切れては大変です。震災に関わらず不測の事態に備えるようにしましょう。
震災の時に自分はどうか対処すればよいか主治医にしっかり訊いておきましょう。

お薬手帳・糖尿病手帳を携帯する癖をつけよう

いつどこで震災が起こるかはまったく予測できません。また、大地震の時にはかかりつけの先生に診てもらえとも限りません。お薬手帳は自分が今まで服用してきたお薬の記録です。毎回しっかり記録しておくことで、お医者さんや薬剤師は「この人はずっとこの薬を服用していたんだ」ということが分かります。
また、普段は処方せんがなければ薬局で薬はもらえません。しかし、震災などの大きな災害で病院や診療所の機能が停止してしまった時に限り、処方せんがなくともお薬手帳さえあれば数日分だけですが、薬局でお薬が貰えます。
その時もしっかり記録されたお薬手帳が必要になります。

薬の名前が言えるようにしておこう

「白くて丸い薬」や「インスリンの注射」では何の薬か判断できないので、薬を出すことができません。自分が使っている薬の名前は覚えておきましょう。
種類が多くて覚えられない場合は、薬の名前が言えるような工夫をしておきましょう。

例) カードに書いて財布に入れておく。

薬の名前を書いたものを数ヶ所に分けて(親戚の家や職場など)、保管しておく。

携帯やデジタルカメラに記録しておく。

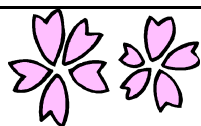
など

備蓄の薬もなく、お薬手帳も紛失してしまった状態で役に立つのはやはり自分の記憶です。たとえば「血圧の薬」を飲んでいただけと言われても血圧を下げる薬だけで数十種類もあります。

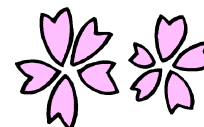
自分の服用している薬はどんなお薬であるかを知っておくことはすごく大切なことですが、「何の薬を飲んでいましたか？」と聞かれたときに「血圧の薬」とか「糖尿病の薬」だけしかわからないのではお医者さんも薬剤師もスムーズに対応できません。

正確に何と言う名前のお薬をどの時点(朝・昼・夕や食前・食後)で飲んでいたか覚えておきましょう。薬の色・形、薬のシートの色なども覚えておくといいでしょう。そうはいつても今飲んでお薬は種類が多くて覚えられないと言う人も多いと思います。そうであれば、薬局でもらえるお薬の説明書を防災バッグなどに入れておく、財布に入れておく、車のダッシュボードに入れておく、親戚に預けておく、職場においておくなどの手段もよいかもれません。

(3 頁目 執筆担当 : (株)はいやく 吉田薬局 管理薬剤師 大石晃弘)
(静岡県の災害時糖尿病医療を考える会/静岡県糖尿病協会 発行プリント参照・引用)



第 84 回 睦会 開催のお知らせ



日 時 : 平成 24 年 4 月 14 日 (土曜日)

受付開始 : 12:30

開会時刻 : 13:00

場 所 : 加藤内科医院 2 階 講義室

大災害に備えて

~ 糖尿病患者さんが、いざというとき慌^{あわ}てないために ~

東日本大震災から 1 年が経過しました。ニュース等で目にする被災地の様子は、まだまだ厳しい状況です。私達に出来ることは、せめて、これを教訓とし我が身に備えるという事ではないでしょうか。今一度、再確認してみましょう。

今回は、加藤内科医院の 2 階で行います。
先生、患者さん、スタッフと気楽にお話しましょう。
気軽にご参加下さい。
事前の申し込みは必要ありません。
当日直接来院して下さい。



臨時休診のご案内

4 月 2 日(月)・16 日(月)・23 日(月) 休診

5 月 12 日(土) 休診

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。

