

# 沢田内科医院

## ニュースレター Vol.3

### かぜと感染性腸炎が続いています

例年であればゴールデンウィークが過ぎるとかぜの流行はほとんどなくなります。しかし、今年はそれほど多くはありませんが、1月から同じ状況が続いています。ウイルス性胃腸炎が多いのが今年の特徴で、吐気や下痢などの胃腸症状と咳や咽頭痛などの症状が前後して起こります。5月初めには西目屋小学校でウイルス性胃腸炎の集団流行があり、新聞でも報道されました。

ニュースレターも第3号となり、軌道に乗りそうです。引き続きご愛読お願いいたします。



開業当初は処置室にいる犬を見て驚きの声をあげる人が何人もいました。「猛犬に注意」の札を貼っていますが、「ずいぶんしつけのいい犬だの」と間違われたことがあります。弘前市立病院の看護婦さんたちから開業記念にいただきました。

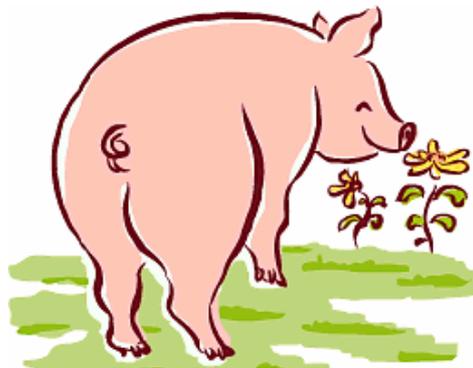
### 太っていいのは相撲とブタ

コレステロールが高い患者さんに向かって、「太っていいのは相撲とブタだけ」と私は外来で繰り返しています。時々帰ってくる娘につままれる自分の腹のことを頭に浮かばせながら……。

西暦2000年に世界の肥満人口は飢餓人口を超えたという。欧米や日本では、その昔はビタミン不足など何かが足りないために病気になったが、現在はカロリーが余るためにヒトは病気になっています。

糖尿病、高脂血症、高血圧症など

カロリーが余ることが病気に深く関わる病気は数えればきりがありません。これに対し、病気になればやせることはありますが、やせたためになる病気は数えるほどしかありません。ですから、私は外来で、「**太っていいのは相撲とブタだけ**」とよく言います。



私たちは糖尿病、高脂血症などの患者さんに向かって毎日体重を減らすように指導しています。それは体重が多いことでこれらの病気が発症し、脳梗塞や

心筋梗塞などの血管障害を来し生命に関わるからです。そして、これらの病気は体重を制限することでコントロールが可能だからです。

さて、力士は本当に太っていいのだろうか。武蔵丸は体重制限したあたりから強くなり出した。曙は体を持て余していたためかけがが非常に

多かった。相撲協会は力士に対してダイエットするように通達を出したという信じられない話を聞いたことがあるが、相撲の世界でも体重が多過ぎるのはよくないようだ。

(次ページに続く)

(前ページから続き)

去年は元横綱大鵬が還暦の土俵入りを行った。しかし、還暦横綱は数えるほどしかない。つまり、60歳前に亡くなるのが非常に多いということです。大鵬自身も若くして脳梗塞のために左片麻痺になっています。

アメリカ医師会はボクシングを禁止するように勧告していると聞いています。日本でも世界タイトル戦は15回戦から12回戦になって久しい。プロボクサーは脳障害を来すことがその理由であろう。日本では明らかに寿命を縮めていると考えられる相撲をこのまま見ていいのだろうか。スポーツだから明らかに健康によくない太ることをこのままにし、それを見て楽しんでいいのだろうか。



太っていいのはブタと相撲ではなく、ブタだけのようです。多分、ブタもただ太っているだけでは商品価値はないのかも知れません。

9月の敬老の日の新聞を見てください。長生きをしているのは恰幅のいい男の人ではなく、きゃしゃなおばあちゃんばかりです。

いずれにせよ、ヒトは体重が少ない方が長生きをしそうです。

こんな小文を書いている私は場所ごとに弘前出身の若の里の結果を気にしている。健康を気にしている訳ではない。

## 良いホームドクターの条件

「名医発見」(中野次郎著、集英社)という本から「良いホームドクターの条件」を取り上げてみました。中野さんはアメリカでの経験から導き出したものですので、日本には当てはまらないこともあります。私なりに選択してみました。これらは私たちの医院でも実行していこうと努力している項目です。

- ① 医院、特に診察室が清潔で、整頓が行き届いているかどうか。
- ② 事務員や看護婦が礼儀正しく、親切で優しいかどうか。
- ③ 医師のふだんの身なりが清潔で、服装が派手でないかどうか。
- ④ 問診、診察もていねいで、患者さんの言い分をよく聞いてくれるかどうか。
- ⑤ 視診、触診、打診、聴診の順に、ていねいに全身を診てくれるかどうか。
- ⑥ 診察の後、はっきりと診断結果を告げ、診療プランを提示してくれるかどうか。
- ⑦ 患者さんの質問に満足するまで説明をしてくれるかどうか。
- ⑧ 悪い生活習慣を改めない患者さんに対しても、つねに励まし、ときには叱ってくれるかどうか。優しさ売り物にし甘い言葉でだます医師には注意。
- ⑨ 頼めばカルテを開示し、検査結果のコピーをくれたり、海外旅行の際に、診断書、服用している薬の一般名を英語で書いてくれるかどうか。
- ⑩ 自分が手に負えない場合、言わなくても他の医師のコンサルテーション(対診)を依頼するか、専門医に紹介してくれるかどうか。
- ⑪ 「名医」より「良医」を探すことが大切。その際、学歴よりも職歴を知ろう。
- ⑫ 友人や知り合いの医師や看護婦さんによく聞いてみて、評判のいい医師を探す。



多くの患者さんたちが「3時間待ちの3分診療」を知ってのうえでも、大学病院や総合病院に押し寄せます。そうした患者さんたちが求めているのは、近代的な診療器具であり、有名な教授たち、いわゆる「名医」による「あなた任せ」の診療です。  
(「名医発見」本文から)

## 子どもの病気シリーズ

### 子どもの発熱①

子どもが病気の時にお母さん方が一番心配するのは「発熱」のことでしょう。高い熱が出てぐったりし、元気がなくなれば不安になるのは当然です。でも、私たち医師はちょっと違った角度から熱のことを見えています。

### 熱に対する基本的な考え

熱はかぜのウイルスや細菌が直接出すものではありません。これらの病原体をやっつけようと体が反応するために熱が出るのです。つまり、**熱は体の防御反応であり、原因ではなく結果**なのです。

子どもが熱を出している時に私たちが考えるのは以下のことがらです。

- ①発熱の**原因**は何か
- ②肺炎、気管支炎、中耳炎、脱水などの**合併症**がないか
- ③**全身状態**はどうか

原因がはっきりすれば治療方法が決まり、熱の経過も予測が付きまます。合併症を起こしていなければ、熱が少し続いても大丈夫です。もちろん少数ですがその逆もあります。ずっと熱が出ていなくても咳がだんだん多くなり、熱が出た時にはもうすでに肺炎になっていたということもあります。

「熱が40℃もある」、「坐薬を使っても全然下がらない」ということがあります。これらは子どもの発熱の経過の中では特別なことではありません。子どもは熱が出ると一気に40℃位まで上がることがありますが、**熱が高いから重症だということではありません**。また、坐薬は使い方のタイミングなどでまったく効かない場合があります。熱がまだ上がっている途中で使うと、熱の上昇スピードに打ち消されてしまうのです。



ちなみに、「熱が出る」というのは何度以上のことだと思いますか？ 年齢やその子の平熱などによって異なりますが、はっきり「熱がある」といえるのは、「37.5℃以上」と考えて下さい。37～37.5℃でも「微熱」かも知れませんが、これからもっと高くなる可能性もあります。子どもは少し走り回るだけでこの程度の熱は出ますので、1回の測定だけでは分かりません。経過をみて判断する必要があります。

1人目の子どもの突然の熱でオロオロした経験を持つお母さんでも、2人目からはパニックにはならないと思います。そうは言っても、熱が続くとだんだん心配になってきます。ウイルスをやっつける薬はありませんから、私たち医師の役目は病気を治すことではなく合併症の有無を的確に判断することです。心配なときはすぐにご連絡ください。

熱自体の高さそのものは重症度とはつながりませんが、どのように上がり下がりしているのか、全体の経過がどうなのか、これらは非常に大切な情報です。毎日の熱とその他の症状を記録して持って来ていただくと判断の助けになります。

キーワード： 熱は原因ではなく結果。 熱が高いから重症というわけではない。

## スタッフ紹介 給食・清掃

左から

熊谷 博人 (調理師)  
藤田 すみ子 (清掃)  
須藤 タエ (給食)  
今 富英 (給食)



## 医院のロゴについて



前号で医院のロゴが何を表しているか問いかけてみました。

医院のホームページを開設し、ニュースレターを発行するにあたり、視覚に訴えるロゴを制定しました。出来上がったロゴの左は「S」を、右は「i」を図案化したものです。単純に沢田医院の頭文字を取ったもので、当医院の2つの専門領域を表しています。つまり、「S」は消化器を代表して胃を、「i」は血液をイメージしています。図案全体が未広がりになるようにし、当医院が発展していくことを希望しているものです。

宮園の加藤護さん、茂森新町の滝沢政子さんがほぼ正解となる解釈を寄せてくれました。

医院のホームページもご覧ください。  
このニュースレターの内容はホームページと重複している部分が多いです。

### 診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	診療						休診
12:30~ 2:00	昼休み		休診	昼休み			
2:00~ 6:00	診療		休診	診療			

時間外と休日は電話(37-7755)でご連絡をお願いします。  
入院病棟に必ず看護婦がいます。

### 所在地

