



沢田内科医院

ニュースレター Vol.20

諸行無常と言うけれど

インフルエンザの流行が山を越し、SARS も落ち着いたと思っていたら、鳥インフルエンザが新聞をにぎわしています。鳥インフルエンザが人に感染しても、感染した人から人への感染は起こっていません。つまり、鳥インフルエンザは人の間では流行しないことになっています。しかし、現在の鳥インフルエンザが変化して、人に感染しやすい性質を持ち、人の間で流行することが予想されています。その時は、「鳥」インフルエンザは「新型」インフルエンザと呼ばれることになるでしょう。

世の中は異常な速さで変化しています。インターネット、CD、DVD、プラズマテレビ、デジカメ、これらの変化の速さは異常です。10年前にはとても想像もできない状況です。新しい製品が次々と私たちの目の前に現れては消え

て行きます。私は新しいものを追いかけることはあまりしない性格だと思っていたのですが、これらに関してはただ見過ごすわけには行かず、すぐ新しいものに手を出してしまいます。インターネット接続だけを見ても、ISDNをADSLに変え、今は光ファイバーです。接続料金は安くなってきましたが、その度に費用がかかります。まるで、生鮮食料品並みに扱っている感じがします。

感染症の歴史を見ると、人と細菌やウイルスとの戦いです。新しい抗生物質が開発されると、翌年にはその抗生物質に抵抗力を持った細菌が出現してきます。人はそれをやっつける抗生物質を新しく開発します。そうすると細菌はまた形を変えて生き延びようとします。AIDS、SARSに続いて、新型インフルエンザもいずれ出現するでしょう。人の世の中と同じ速さでウイルスの世界も変わっているのかも知れません。

放送大学に看護婦が5人入学します

春は卒業入学シーズンですが、皆さんは『放送大学』をご存知ですか？ テレビ放送やビデオなどを使って教育を行う通信制の大学です。弘前にも文京町の弘前大学内に放送大学学習センターがあります。この放送大学に、私たちの医院の看護婦5人が入学することになりました。

大学卒業を目的として勉強する場合、特定の興味のある分野を勉強したい場合、何かの資格を修得するために必要な科目を勉強する場合、など、放送大学を利用する目的はその人によって違います。放送大学は通

常の大学と同じ位置づけですので、卒業すると学位が授与されますし、当然のこととして、大学院の入学資格が得られます。

弘大医療技術短大を卒業して青森県立中央病院に勤務している看護師がいます。彼女は放送大学で必要な単位を取得し、短大時代に取得した単位と合わせて『看護学士』が授与されました。ただし、放送大学を卒業すると『教養学士』ですので、彼女は「大学評価・学位授与機構」に『看護学士』を申請して認められました。やる気さえあれば、働きながら勉強



してこんなこともできるんですね。

一口に看護師といっても、看護師と准看護師の2種類あります。看護師は厚生労働大臣から免許証をもらい、准看護師は県知事から免許証をもらいます。法的には違いがあるのですが、実際働いている現場ではほ

とんど区別がありません。最近の流れとして、准看護師養成学校や各種学校としての看護師養成課程が少なくなり、看護師は大学で養成される傾向にあります。青森県でも県立高等看護学院が廃止され、青森県立保健大学が設立されました。

学校だけでなく、現実に働いている現場でも、准看護師をなくして看護師にしようという動きがあります。それに対応して働きながら通信制課程を終えることで、准看護師に看護師国家試験の受験資格を与える制度が作られようとしています。

そこで当医院の准看護師 5 人が放送大学の学生となり、看護に関する教科を勉強することになりました。今回の目的は、大学卒業の資格を得ることではありません。放送大学で単位を取ることで、この通信制課程の約半分の教科を終了することにあります。放送大学で 16 教科を勉強して試験を通れば、通信制課程の約半分の教科を終わったと認められます。通信制の看護学校は、東北地方に設置されるという確かな証拠はまだありません。しかし、ここ何年かで青森県でも利用できる通信制課程が設置されると予想されますので、この

4 月から準備を始めることにしたのです。

この通信制看護学校を卒業しても、自動的に看護師になれるのではありません。あくまでも、看護師国家試験の受験資格が得られるだけです。国家試験に合格しなければ看護師にはなれません。5 年から 6 年程度の予定でみんなで勉強していくつもりです。看護師国家試験をパスすることを目指して勉強することで、沢田内科医院の医療レベルが上がり、皆さんに良質の医療サービスを提供できるものと確信しています。

糖尿病食という特別な食事はありません

糖尿病の患者さんは年々増えています。私たちの医院でも、200 人ほどの患者さんが通院しています。糖尿病の怖いところは、知らないうちに合併症が進むことです。糖尿病の三大合併症として、①糖尿病性網膜症、②糖尿病性腎症、③糖尿病性神経障害、が知られています。糖尿病が原因で失明する人は、全国で年間 4,000 人を超えています。腎不全となり透析を始める人は年間約 12,000 人です。青森県が全国の 1%だとすると、県内では失明する人が年間 40 人、透析が 120 人となります。

さて、糖尿病というと反射的に食事療法を思い浮かべると思いますが。糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンが不足しているのではなく、インスリンの働きが悪くなっている場合が大部分です。このインスリンの働きをよくするために食事を制限する必要が出てきます。大部分の糖尿病患者さんは、その人が必要としている以上のカロリーを摂っているからです。食べるカロリーを少なくして血糖値を低くするとインスリンの働きがよくなります。インスリンの働きがよくなると、さらに血糖値が低くなります。



糖尿病の患者さんに食事の話をすると、少なからぬ人が、『かねばえんだべ』と言います。でも、生きるためには食べなくてははいけません。ここで重要なのは、自分が社会生活をしていくことが中心で、糖尿病を治すことが中心ではないということです。患者さんの中には、生活の中心に糖尿病を置いて、糖尿病に振り回されている人がいます。これは間違いだと思います。自分が生きていくために、自分の周りにある糖尿病をコントロールする必要があります。

お孫さんの誕生日には、家族みんなでケーキを食べてお祝いしましょう。お正月には、家族みんなで美味しいお料理をご馳走になりましょう。糖尿病だからといって、一人で指をくわえている必要はありません。家族みんなで生活するのが中心ですから。ただし、美味しいケーキを食べた後のカロリーはどこかで調整しましょう。

糖尿病でも糖分は必要ですし、脂肪も必要です。糖分、脂肪、たんぱく質の割合は、糖尿病患者さんも病気がない人と同じです。糖尿病だから糖分を少なくするわけではありません。ただ、全体のカロリーを少なくする必要があります。ある一品を少なくしても、どうしても他のものを多く食べてしまいます。ですから、全体を少しずつ少なくすると上手くいく場合が多いです。

糖尿病食という特別な食事はありません。栄養のバランスがとれた、適切なカロリーの食事を一般に糖尿病食と呼んでいるだけです。いつも食べている食事です。特別なものではありません。



津軽弁の話題を二つ

津軽弁かるた

八木橋哲夫さんから『津軽弁かるた』(ディスカバリクリエイティブ)をいただきました。このかるたには、CDが付いています。つまり、ヒアリングもできるように、「ネイティヴ」の津軽衆が読み上げているのです。これを吹き込んだ一人が「津軽むがしこ村・村民」の八木橋哲夫さんです。八木橋さんは、東奥信用金庫を退職され、現在は文化センターでの津軽弁の講師、りんご公園でのむがしコの語り、FM アップルウェーブへの出演など津軽の原住民として忙しい毎日を過ごしています。西目屋村で本場の津軽弁を身につけている私に、八木橋さんがこのかるたをプレゼントしてくれました。ありがとうございました。その中から一つ：

『飲むほどに
ほんじねくなる
おいのおど』



方言川柳句集 あずましの国

渋谷伯龍さんの本、『方言川柳句集 あずましの国』(陸奥新報社)も面白い。
もちろん津軽弁の川柳です。病院に関係する句を選んでみました。

『看護婦の よろたささわる 好ぎだ爺コ』

『長生ぎも 内科整形 ゆるぐねじゃ』

『黄信号 飲むな瘦へろて しゃしね医者』

『おえの婆ちゃ 今日も元気に 医者さ行く』



どのように楽しむかは、皆さんの自由です。
津軽弁が理解できず意味が分からない場合は、
隣近所のネイティブにお尋ねし、交流を
深めてみて下さい。どうしても分からない場
合は、37-7755 まで電話を下さい。ただし、
忙しい午前中はお遠慮ください。ニュースレ

ターは「沢田内科医院ホームページ」で全国
に発信していますので、本当に電話が来るか
もしれませんね。

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			昼休み			
2:00~ 6:00	診療	休診		診療		休診	

※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



発行：〒036-8261 青森県弘前市茂森新町 1-6-4
ホームページ：<http://www.jomon.ne.jp/~ysawada/>

沢田内科医院 院長 沢田美彦
TEL 0172-37-7755 FAX 0172-37-7788