



# 健康さっぽろ

1.お薬の上手な飲み方

2.睡眠時無呼吸症候群(SAS)

3.介護における口腔ケア

4.遺伝子治療

5.世界に誇れる日本の皆保険制度

6.花の奉仕

7.ガンに勝てた

8.SARS

## お薬の上手な飲み方

お薬のもつ働きを有効にひきだし、副作用を減らすためにおぼえていただきたいことをまとめました。

ほとんどの薬はもともと体の中にはないものであり、正しく使う事によりその効果がでるばかりでなく、誤った使われ方をすると副作用が出やすくなったりします。そこでお薬の上手な飲み方、使い方をご紹介します。

### 服用時間について

薬の飲み方で一番多いのは食後服用ですが、食事をとって30分後に飲むのが一般的です。これは薬の胃への刺激を緩和するためです。同じく食前服用の場合は食事の30分前に服用してください。なお血糖降下剤の一部には食直前使用と指定してある薬がありますが、食事の開始とともに飲みください。食間投与の場合、食事の最中に飲むものと誤解される方がおりますが、そうではなく、食後2時間位が目安となります。もし決められた時間に薬を飲み忘れた時は、次回の服用時間が迫っている場合を除いて、気付いた時に飲むのが原則です。また朝食後の1回のみ内服する薬が最近増えてきていますが、朝食を抜いた時にも朝に内服してください。飲み忘れた場合、翌日朝に2日分をまとめて飲む事は決してしないでください。

### 服用法について

以下の事を守ってください。錠剤やカプセルはアルミのシートから必ず取り出してください。またカプセルをばらしたり、錠剤をかみ砕いたりしてはしないでください。何種類かの薬が処方されて飲み間違えをおこしやすいと感じた場合は、医師に頼んで一度に飲む薬を一袋にまとめて入れてもらうとよいでしょう。(一包化)また寝たきりの方に薬を飲ませる時には、上半身を起こし、コップ半分以上の水とともに服用させ、30分ほどその姿勢を保つようにしてください。

### 小児への薬の飲ませ方について

特に決まった方法はなく、お子さんに合った方法を見つけてください。参考になると思われる方法を二つあげてみます。スプーンの上に薬をのせ水を入れた後、箸などでかきまぜよく溶かします。溶けた薬をそのままスプーンで飲ませます。薬を水で練りダango状にします。次に指先につけ子供の上あごにこすりつけ、水、湯冷ましを飲ませてください。その他に知っておいていただきたい事として、ミルクと薬を混ぜるとミルク嫌いになる事がありますので、そうしないようにしましょう。次に授乳後や食後に満腹となり薬を飲まない場合には空腹時または授乳前に飲ませてください。また、同じ症状であっても兄弟に分け与えないでください。効果が出なかったり、副作用が出る事があるからです。



### 薬の保管について

薬の保管方法は以下の3とおりです。室温保存。ほとんどの薬が該当します。但し、日光のあたる場所や高温や高湿度になる場所は避けてください。冷所保存。15以下での保存をいいます。一部の点眼薬や点鼻薬などが該当しますが、使用時には手のひらで温め体温に近づけてから使用してください。冷蔵保存。4での保存をいい、通常は冷蔵庫で保存します。水薬、熱冷ましの坐薬やインスリン等の注射薬が該当しますが、凍らないようにご注意ください。

### 飲食物・健康食品等による薬への影響について

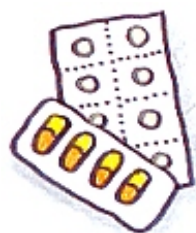
身近にある飲食物や健康食品の中で薬に悪い影響を与える物があります。表1にいくつかまとめてみましたので参考にしてください。

### 薬に関して疑問が生じた時には

薬を服用し「何か変だな」と感じた時には、使用を中止し薬をもらった医療機関や薬局に問い合わせてください。最近では営業時間外でも対応してくれる薬局も増えてきましたので前もって情報を集めておく事も大切です。（札幌薬剤師会T.A.）

表1 身近にある飲食物、健康食品による薬への影響

飲食物/健康食品	薬	影響
納豆、クロレラ、緑黄色野菜 (ブロッコリー、キャベツ等)	ワーファリン	血栓を予防し、血液をさらさらにするワーファリンの働きは納豆やクロレラに含まれるビタミンKにより消失します。また緑黄色野菜の場合は食べ過ぎに注意が必要。モロヘイヤ、アロエ、クマザサなどを原料とした健康食品の中にもビタミンKの多く入った製品があるので避けましょう。
グレープフルーツ	高血圧薬の中のカルシウム拮抗剤	グレープフルーツの中に含まれる成分がカルシウム拮抗剤の分解を遅らせてしまい、効き過ぎる事があります。
乳製品	腸溶錠 テトラサイクリン系抗生物質	牛乳がアルカリ性であるために、腸で溶けるように作られた錠剤が胃の中で溶けてしまい、効果が弱まります。薬の吸収が悪くなり効果が弱まります。
ドリンク剤 (カフェイン含有)	漢方薬の葛根湯 (風邪薬)	多くの滋養強壮ドリンク剤にはカフェインが含まれており、葛根湯と一緒に夜飲んだ時に不眠となります。葛根湯は成分として麻黄を含み、興奮作用があるからです。



# 睡眠時 無呼吸 症候群 (SAS)

Q 睡眠時無呼吸症候群て何ですか？

A 睡眠中に呼吸が止まることから起こる病気をいいます。正確には、10秒以上の無呼吸が1時間に5回以上出現する状態です。その多くは、のどで窒息している「閉塞型」と呼ばれるタイプです。

Q SASによってどんな問題が起こりますか？

A 見た目はいびきをかいてぐっすり眠っているように見えますが、脳波で調べてみると窒息のため熟睡していない事がわかります。何時間眠っても強度の睡眠不足になっているのです。

Q どのような症状が現れますか？

A 夜間は、大きないびきをかいたりトイレに頻繁に通う等の症状が見られます。日中は、睡眠不足による強い眠気や集中力の低下が起ります。会議中に居眠りを繰り返したり、居眠り運転などで交通事故をよく起こします。朝の頭痛や寝起きの悪さも大きな特徴です。その他では、性欲減退、いらいら、怒りっぽいなど、精神不安定や性格の変化などがあげられます。

Q 自分にはこのような症状はありませんが、家族には呼吸が止まっていると言われます。大丈夫でしょうか。

A かなり重症のSASであっても、全く自覚症状がない場合もあります。それでも睡眠不足のために、高血圧、糖尿病、心不全、不整脈、脳卒中など、色々な成人病悪化の元になります。SASになると急死や短命の元である事もわかっていますので、症状がなくてもやはり治療が必要です。また、SASは働き盛りである大黒柱に多い病気ですので、家族にとってはいびき以上に深刻な問題といえます。

Q やせた人は大丈夫ですか？

A 肥満はSASを悪化させる事がわかっています。但し、痩せていてもあごが小さい人にはSASがかなり多い事がわかっています。

Q SASかもしれないと思ったらどうすればいいのですか？

A 早めに専門医を受診し検査を受ける事をお勧めします。一般的には病院で一泊ないし二泊して診断します。治療は持続性陽圧呼吸器を使うCPAP（シーパップ）療法が推奨されています。保険診療も可能です。その他、一般的には効果は劣りますが、マウスピースやのどの手術を用いた方がよい人もいます。但し、それぞれの治療法には長所と欠点があり、人によって最適な治療法は異なりますので、専門医にご相談ください。（豊平区呼吸器科医H.S.）



## 介護シリーズ

# 介護における口腔ケア

口の中の細菌はあなたの命を狙っています



現在、日本は世界に類のない超高齢化社会に向かって突き進んでいます。これに伴い介護の必要な高齢者の数も増加し、「食べる、飲み込む」など口の働きを健康に保つ「口腔ケア」は介護の重要な課題となっています。

厚生省の統計「国民衛生の動向」では、肺炎は日本人の死亡原因の第4位で、年齢では65歳以上の高齢者が9割以上を占めています。肺炎は高齢者にとって、命にかかわる病気ともいえます。とくに肺炎の中でも口の中の細菌と密接な関連が指摘されている「誤嚥性肺炎」についてとくに知っていただきたいと思います。食べ物等が本来入るはずのない気管に入る事を「誤嚥」といいます。口腔清掃が充分に行われていない場合、歯の表面には単なる食べ残しではなく「デンタルプラーク」というネバネバした「細菌のかたまり」が付着し、舌や歯茎にも細菌がたくさん付いています。要介護高齢者では、飲み込む機能や体の抵抗力が低下している事が多く、細菌をたくさん含んだ唾液を誤嚥する事で、細菌が気管を通過して肺に入り込み、肺炎になる事があります。これが口の中の細菌を飲み込んでしまう事によって引き起こされる「誤嚥性肺炎」と呼ばれるものです。不潔な口は要介護高齢者にとっては、肺炎を引き起こす原因になると言えます。一方、徹底した口腔ケアを行い口腔衛生状態を改善させる事で、発熱日数や肺炎発症が減少する事もわかってきています。

実際の口腔ケアでは、歯に付いたデンタルプラークや歯茎、頬、舌の粘膜に付着している細菌を除去する事を目標に、歯ブラシ、口腔ケア用スポンジ、舌ブラシやガーゼ等を使用して、歯や粘膜から細菌を拭き取ります。歯みがきの最後に口を水ですすぎますが、片マヒの症状がある患者さんの場合は、マヒしていない方が下になるように顔を横向きにした状態で口腔ケアを行うとともに、上側になった頬から水をそそぎ、下側になった頬の内側に汚れた水をためるようにして、それを吐き出してもらるか吸引する必要があります。また、風邪をひいていないのにいつも喉が「ぜこぜこ」して痰が絡みやすいなどの症状は、唾液を誤嚥している疑いがあります。このような場合には、細菌を多量に含んだ唾液を誤嚥する可能性が大きいので、すばやく唾液や水を吸引しながら口腔ケアを行う配慮も必要です。歯ブラシ等は使用後必ず水洗いし、ブラシ部分を上にして乾燥させてください。

口腔ケア用品は、介護用品の取扱い店で購入できます。また、詳細な口腔ケア方法については、最寄りの歯科医師会（011-511-1543）か、歯科衛生士会（011-709-7888）までお問い合わせください。（歯科医K.K.）

## ！まめ知識

# 遺 伝 子 治 療

私たちの体は種々の細胞から構成され、遺伝子の働きによってコントロールされています。最近の分子生物学の発達により、意外と多くの病気が遺伝子の異常により引き起こされる事がわかってきました。病気の原因になっている遺伝子の異常を修復するため、正常な遺伝子を細胞に導入し、細胞の機能を回復させる事によって病気の治療を行うのが遺伝子治療です。1990年にアメリカで先天性の重症免疫不全症の患者さんに対して世界で初めて遺伝子治療が行われました。この病気で欠損している遺伝子を免疫細胞に導入して、正常な免疫細胞を作れるようにしてから再び患者さんに投与する事により、免疫不全が軽減しました。日本でも1995年にこの遺伝子欠損症に対する遺伝子治療が北大で行われ成果を上げています。このような先天性の遺伝子病は、原因となっている遺伝子を修復する事で治療させる事ができるため、遺伝子治療が最善の方法と考えられます。ガンやエイズなどの致死性の疾患も遺伝子を操作することにより治療できる可能性があり、欧米を中心として臨床研究がさかんに行われています。ガンは進行すると有効な治療法がない事が多く、また、患者数も多い事からこれまで最も多くの遺伝子治療が行われてきました。ガンに対する遺伝子治療としては、ガンを直接殺す事ができる遺伝子を用いる方法、ガンで機能が低下している遺伝子を補う方法、ガン化を促進する遺伝子を抑制する方法、ガンに対する免疫を増強する方法、抗ガン剤の毒性を軽減する方法等、さまざまな方法があり、日本でも種々の臨床研究が精力的に行われており、成果が期待されています。最近では動脈閉塞、脳梗塞、心筋梗塞等の血管疾患やリウマチ性疾患等の生活の質を損なう慢性疾患への適応の拡大がなされ、世界中で4,000人以上の患者さんに遺伝子治療が行われています。しかし、遺伝子治療は10数年前に始まったばかりで、まだ研究段階の治療法です。今後は更に基礎研究を充実させ、安全性を充分検討し、有効な治療法へと発展する事が大いに期待されています。（白石区内科医M.O.）





## 世界に誇れる日本の皆保険制度

現在、政府や厚生労働省は、日本の医療制度を大幅に変えようとしております。

バブルがはじけて以来、経済は低迷し、日本は大変厳しい財政状況にあります。この状況を何とかしようと、小泉内閣は「聖域なき構造改革」を推し進めております。

私たちも、小泉内閣の構造改革には賛成をしております。また、世界に誇る日本の優れた医療制度が今後も長続きするような改革を行うのであれば、小泉首相が言うように国民皆で痛みを分かち合っても仕方がないと考えております。

しかし、政府や厚生労働省が行おうとしている改革は『今、国にお金がないからどうしよう』という財政主導の改革だけで、我が国の国民皆保険制度を維持するため、将来の医療制度改革をどう推進していくのか、また、現実には病気で困っている人の事など考えていないように思います。そして、我々国民や高齢者のみに負担を押しつけようとしております。

昨年10月からは、70歳から受けられた高齢者医療が75歳まで受けられなくなり、更に70歳から74歳までの窓口負担が大幅に引き上げられ、今年の4月からは、サラリーマンの自己負担も2割から3割に引き上げられました。このことが高齢者の受診抑制や、病気の発見・治療の遅れになり、病気の重症化につながるのではないかと心配しております。

また、政府は我が国の医療制度の根本にかかわる改革を、医療の本質を全く理解していない大企業の代表や経済学者などに丸投げし規制緩和の名のもとに、医療に市場経済原理を導入しようとしております。

今までは、保険証さえ持って行けば全国各地どこでも自由に医療の提供を受けられましたが、保険者（企業）と医療機関が直接契約することを政府が認めてしまったことから、患者さんの自由度も大幅に制限され、持っている健康保険証の種類によっては、受診できる医療機関が決まってしまう事にもなります。このように、世界に誇る日本の国民皆保険制度を危うくするような改革に私たち医師会は反対しているのです。

更に、今までは病気になっても経済力や社会的地位の差なく、公平かつ平等に良質な医療を受ける事ができましたが、自由診療即ち、保険の利かない治療も可能な混合診療を導入しようとしています。このことにより、患者さんの負担が増大し、経済力の差によって受けられる医療の差別化が生じますし、公的医療保険の縮小化を招く危険があり、世界に冠たる国民皆保険制度の崩壊につながる心配があります。

日本の医療制度の優れた特徴は、国民皆が健康保険に入っている事と、自由に医療機関を選んでかかる事です。また、日本の総医療費は世界で18位、国民一人あたりの医療費は世界で7位と、日本は低い医療費で世界一の長寿国となり、世界で最も低い乳幼児死亡率を達成し、国際的にも高い評価を受けるなど、高水準の医療を実現しております。

この優れた医療制度を、国民のために将来にわたって守り続けていく事が、私たち医師の使命であり、そして皆様方が、いつでも、どこでも、公平かつ平等に適正な医療を安心して受けられる事が、私たち医師の願いであります。

私たちは、今後とも日本の医療制度を少しでも良くしていくために、一生懸命努力して参りますので、どうか医師会活動にご理解をいただきたいと思っております。（札幌市医師会会長上埜光紀）



# 花の奉仕

坂崎 淑子 さん (59歳)

坂崎淑子さんは、病院で一人で黙々と「花の奉仕」を続けて来られた。無償の有り難い行為であるが、ご本人は喜びでもあると言われる。社会活動の一つの根を見るようである。



札幌市南区にあるT病院では、1階の待合室ロビーに綺麗な生け花がいつも飾られてある。受診に来た人、入院患者さんや病院職員は花を楽しみ、また慰められている。

これは坂崎淑子さんが生けて下さっているお花である。病院から依頼されたことではなく自発的に成されている無償の行為である。「花の奉仕」は平成11年から始められ足掛け5年になる。生け花が飾られていない日は一日もなく、病院といういくぶん暗鬱な空間を明るく飾り続けている。

花は毎週生け代えられる。月曜日の午前中、あらかじめ用意されたお花を持ってこられ、その場で切り揃えて坂崎さんの流儀で生けておられる。

坂崎さんが属しておられる華道は、古流松涛派(こりゅうしょうとうは)と言い北海道にはあまりない流派だそうである。家元は東京木場にある。若い時は池の坊を習われておられたがご主人の転勤で東京に暮らされた時があり、古流松涛派に出会い変わられたという。

坂崎さんとT病院との縁は比較的古い。自ら入院されたことはないが、お二人のお父さん、ご主人とご自分のお父さんがいずれも高齢に伴う病気で入院され、その時に看護に当たられている。何回か入退院を繰り返されたそうだが、初めは平成3、4年という。どちらのお父さんの時も、入院中病室に毎日の様に詰められていたようだ。看病の手空きの時間に、趣味であったお人形さんを病室で作し、これが周囲の評判となり病棟の飾り棚に置くことを勧められた。この様にして坂崎さんのお人形が病棟の飾り棚そして待合室ロビーに並ぶ事になった。季節に合わせてお人形を代えられ、特に桃の節句にはすばらしいお雛様が飾られる。これも生け花と同じく今でも続けられている。始まりはお人形だったが、ご本人はお花を生けることを早くから考えておられたという。生け花の衛生面を心配され、踏み切れないでいたところ、看護部長との話のなかで待合室ロビーに飾ることとし「花の奉仕」が始まった。

お花を生ける時のお話を伺ってみた。毎週花を選定し購入し、それを病院まで持ってこられ生け花として作られるのは大変な作業と考えられる。しかし、坂崎さんはこう言われた。「苦労と感じた事はありません。毎週楽しみに生けています。人に見られ、それが少しでも慰安を与えているとしたらこれほど嬉しいことはありません。」「病院なので(暗い印象を避け)なるべく色合いが鮮やかで明るいものを選ぶようにしています。」「花を生けている時に周りの方と話が弾む時があり、生け花から輪が広がることもあるんです。」「生け花は、束の間の花の生を慈しむ精神修養の場でもあるのです。」と、明るく話される。実は坂崎さんご自身が先天性股関節亜脱臼の後遺症のため手術を受け、身障者手帳の所持者なのである。

医療に携わる私たちは、坂崎さんの「花の奉仕」にただただ感謝するばかりである。生花が活けられることによって、患者さんと医療者があらためて生かされることを願う。(文責N.F.)





# ガンに勝てた

佐々木 堅司 さん (80歳)

76歳で悪性リンパ腫というガンにかかり、80歳になる今では人一倍活動的な生活をするまでに回復された方を紹介いたします。



敗戦により極寒の地で抑留されながら同胞が次々と死んでいった中で、私は青瓢箪と呼ばれながらも命からがら日本の土を踏む事ができた。それ以来76歳になるまで病に冒される事もなく健康で過ごせたせいか、平成13年4月に突然お腹がゴロゴロと鳴り出した時も特に気にとめないでいた。しかし、それが痛みに変わり、歩くことはおろか立つ事も座る事もできなくなる とは思ってもよらない事だった。家族に連れられ総合病院に行き検査を受けたところ、「すぐ入院してください」と医者に言われた時にも自分は大丈夫と高をくくっていた。しかし、痛みは日増しに強くなり耐えられないほどになっていった。様々な検査の結果、悪性リンパ腫と診断された。家族とともに医者から病名や今後の治療などを知らされた時には、痛み止めを使っていたにもかかわらず、お腹の激痛のため最後まで座っている事ができないほどだった。医者の説明だと中等度悪性の非ホジキンリンパ腫とかで第4期との事だった。妻と子供達が一日もかかさず見舞ってくれ、今まで夫婦の愛とか親子の愛情には無頓着だったが、この時は本当に家族の大切さを身にしみて感じた。そして、なんとしても生きていこうという強い気持ちを持ち続けた。百余日ほどの入院の間、繰り返し行われる抗ガン剤のために食欲がなくなったり嘔吐や突き上げるような腹痛にも苦しめられたが、生き続けるという気持ちに変わりはなかった。苦痛を少しでも和らげるために兄からもらった落語や漫談のテープを聴いて過ごしたりした。笑うという事は免疫力の向上に大変良いと信じていたからだった。また、仏法の講話のテープも兄が届けてくれ、それを聴き気持ちを少しでも穏やかに保つ事ができた。合計6回の抗ガン剤の点滴治療を終える頃にはあれほど私を悩ませた痛みがすっかりとれていた。CT検査ではまだ腫瘍が完全には消えていないが外来にて抗ガン剤を継続する事となり退院となった。自宅に帰ってからは失われた体力を付けるために散歩から始めたが、JRの跨線橋まで100メートルほど歩くのがやっとだった。疲れた様子でぼーっとしながら通過する電車を眺めていたせいだろうか、自殺者と見間違えられたようだった。しかし、それから1年後の冬には普通の人と同じように歩ける程に体力が回復し、今では遊びも仕事にも疲れを感じる事がなくなり、ボランティアで知人の家を手直ししてあげたりしている。よく笑う事、怒らず、くよくよ悩まず、小食でよく噛み、運動をする事、そしてよく眠る事、また心を癒すテープを聴く事も日課としているが、ガンにかかれば無為に過ごしていたかもしれないと考えると何事にもかえられない経験をさせてもらったと感じている今日この頃である。





# スコープ

## SARS

2003年2月に中国政府は、昨年11月頃から広東省で原因不明の異型肺炎が流行し、それまでに305名が発病し、5名が死亡したと報告しました。3月初旬には広東省に隣接する香港で同様の肺炎が流行し、病院内の医療スタッフ感染者が続出。ついでベトナムのハノイで、香港から来た肺炎患者を受け入れた病院で、20名以上の医療スタッフが同様の肺炎に感染しました。これを受けた世界保健機構（WHO）は、3月12日に「異型肺炎の流行に関する警報」を出してSARS（severe acute respiratory syndrome, 重症急性呼吸器症候群）と命名しました。

その後、香港で感染したSARS患者はジェット機に乗って全世界に感染の輪を広げ、世界中で32の国や地域に感染者8,422人、死者916人（死亡率11%）を出しました。病原体はコロナウイルスに属する新種のウイルスで、SARSコロナウイルスと命名されました。鼻咽頭から飛沫感染する呼吸器感染症であり、ウイルス学的検査はウイルス分離、遺伝子増幅法（PCR法）による遺伝子検出、血清抗体測定が行われます。WHOは病原体が特定される以前に、SARSを「疑い例」と「可能性例」に分けてホームページに診断基準を掲載しました。我が国では51例の「疑い例」と16例の「可能性例」が報告されましたが、いずれもSARSは否定されました。また病初期にあった台湾の医師が3日間、関西地方を旅行し帰国後にSARSと診断されましたが幸いにも二次感染者は出ませんでした。

札幌市は6月6日、「SARSに係る研修会」を開催し、6月9日に札幌市SARS対策行動計画を発表しました。これによると、受診を希望する人の相談窓口を保健所・保健センターとして、札幌市が依頼した数力所の外来対応病院を紹介して診療を行う、「疑い例」と診断した患者には療養指導を行い自宅療養とする、「可能性例」の場合は市立札幌病院南ヶ丘診療所で入院治療を行い、その移送を保健所が行うというものでした。

SARSは徹底的な隔離を行う事によって、6月下旬でその流行はいったん終息しました。しかしながら、今初冬にインフルエンザの流行とともに再登場する可能性もあり、これに対する備えを怠ってはならないのです。（中央区小児科医T.T.）