

医者の中?

医師 大原紗矢香

今年も、あと一か月を残すばかりとなりました。ここ数年、秋になってもいつまでも暖かいと思っていたら、急に寒くなる気候が続いていました。特に今年十一月後半になってから木々の紅葉が始まり、季節を感じにくくなっています。食べ物の旬も変わってきているそうです。

今年を振り返ると、もちろん、三月の東日本大震災を忘れることができません。寒さの厳しい東北で、被災者の皆さんが少しでも心安らかに新年を迎えることができるようにと願ってやみません。

また、今年は感染症の流行がマスコミに大きく取り上げられた印象があります。この地域でも春先から夏ごろの流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）に始まり、真夏の手足口病、秋口のRSウイルスに、現在はマイコプラズマの感染が取りざたされています。いずれも、これまでからよく知られている病気ですが、テレビや新聞で大きく取り上げられると、突然新しい病気がはやり始めたような印象をもち、心配される方も増えてきます。

これから寒くなると、例年どおりインフルエンザの流行も心配され、ますます感染症についての関心が高くなります。



クリニックでは、問診、診察の上、ある感染症を疑った場合に、追加の検査をする場合があります。「場合がある」とお話ししたのは、もちろん、しない場合もあるからです。たとえば、インフルエンザのワクチンを打っていない方

が、四十度近い高熱でふらふらになって来院され、家族がインフルエンザにかかっている、と言われたら、おそらく迅速検査をせずに、インフルエンザと診断することになります。また、全く熱もなく、症状もない方が「インフルエンザが心配だ」といらっしやっても、やはり検査はせずに「違います」とお話しすることになります。

私たち医師が診断を下す時、



その患者さんがどのくらいその病気であるか、ということを考えます。それを「検査前確率」といいます。どんな検査でも100パーセント正しい結果が出るわけではなく、迅速検査で陰性であった場合（偽陰性）や、迅速検査で陽性であっても病気でない場合（偽陽性）があります。検査前確率が十分高い場合や、低すぎる場合には検査の信頼性が低くなる（検査の結果と実際の状態が一致しない）ため検査を実施しません。その病気であるかどうか疑わしく、迅速検査の結果によって判断が変わる場合には積極的に検査をすることになります。

レントゲンひとつ撮るにしても、被爆というリスクが多かれ少なかれあるということを、震災後の原発事故を機に私たちは改めて知ることになりました。十分な問診と診察で、クリニックの外来で遭遇する大多数の病気の診断はつきます。必要な検査を必要な時に実施できるよう、日々の診察能力を磨かねばと、日々心を新たにしています。

毎日、当たり前のように仕事ができている幸せをかみしめながら過ごす年末になりそうです。今年もお世話になりました。

朝ごはんちゃんと食べていますか？

看護師 宮井 由里子

人の体は、一日二十五時間のリズムで体内時計を刻んでいます。しかし、一日は二十四時間です。この一時間の差を、体はどう調節していると思いますか？

一時間の差を調節（リセット）してくれるのが、朝の光と朝食です。特に朝食は大切で、朝食をとらないと体は飢餓の危機を感じ、心身の活動を抑えてエネルギーを脂肪に換え蓄えるため肥満になりやすくなります。肝臓や小腸など体の様々な場所には末梢時計遺伝子があり、主時計遺伝子と同調して働いています。これをリセットするのが朝食で、主時計遺伝子のエネルギー源としても重要だそうです。また、昼食や夕食を多くとって急に血糖値が上がリ、インスリンの過剰分泌で脂肪が増えたりすることも肥満の原因と言われています。

今が旬のりんご。みなさんお好きですか？昔、何かで読んだことがあります。りんごは、食べる時間によって金、銀、銅。朝に食べると金、昼は銀、夕方は銅。一日一回食べるなら金である朝、それも朝食後のデザートとしてとることが理想的だと思います。

メタボリック症候群の増加は、飽食だけではなく、朝食をとらない、寝る時間が遅いなど、体内時計の乱れが原因とも言われています。ご飯とみそ汁、のり、卵な



ど、昔ながらの朝食プラスりんごをもう一度みなおし、毎日が難しくてもせめて週に数回は朝食をとり、朝の光を思いっきり浴び、体内時計をしっかりとリセットしておきましょう。

*お知らせ

年末年始のお休みについて

年末年始の休診は、左記の日程とさせていただきます。予めご理解お願い致します。

休診 十二月二十九日(木) から
一月 四日(水) まで

※十二月二十八日(水)、一月五日(木)は通常通り診察致します

糖尿病教室のお知らせ

三ヶ月に一度、糖尿病教室を開催しています。十月二十七日にも八名の参加者とともに、楽しくなごやかなひとときを過ごしました。次回は一月二十六日(木)に予定しています。季節にあつた楽しい話題を用意したいと思います。糖尿病に関心がある、ダイエットしたい等、どんな方でもOKです。一人でも多くの参加をお待ちしています。



ホームページリニューアル

当院のホームページが十一月からリニューアルいたしました。診療案内や休診のお知らせ、予防接種についてなど掲載しております。弓削メデイだよりや、在宅医療部通信もホームページで読んで頂くことができます。インターネットをご覧になれる方は、是非一度ご覧になってみて下さい。

←携帯用ページのQRコードはこちらです。

