

ほほえみ通信

第54号 2017年
冬

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



- 「統合医療」情報発信サイト
- カッコいい90歳～ある本のご紹介
- ブルーライトを上手に活用
- 肺炎球菌ワクチンについて
- 職員紹介
- 食と健康

～ユニバーサルデザインフード

「統合医療」情報発信サイト

皆様は「統合医療」についてご存知ですか？

「2015年 秋号 ほほえみ通信 第49号」で少しご紹介しましたが、『「統合医療」とは、さまざまな医療を融合し患者中心の医療を行うもの。科学的な近代西洋医学のみならず、伝統医学と相補(補完)・代替医療、更に経験的な伝統・民族医学や民間療法なども広く検討する。』と定義されています。近代西洋医学と組み合わせる療法としては、右のページに表示しました。

分かり易く言えば、医師が漢方を処方したり、温泉療法を組み合わせたり、栄養療法でサプリメントを取り入れたり、マッサージや指圧、ヨガなど近代西洋医学のみではなく、患者様の症状に合わせ、いろいろな医療を組み合わせる療法です。

以下に統合医療について触れたほほえみ通信からの抜粋を載せます。

『伊藤壽記(いとう としのり)教授(大阪大学大学院医学系研究科統合医療学講座)からは日本のこれからの医療の在り方、統合医療の講演を聞きました。

「日本の医療が変わろうとしている。4年前の東日本大震災が引き金となった。西洋医療だけでは解決できない限界がでてきた。人間は究極の緊張状態では薬剤が効かなくなり、心身医療、心のケアチームが必要になり、上記震災の時は臨床心理士、鍼灸治療、アロマ、ハンドマッサージ、音楽療法等などが人々の支えとなり、治療に貢献した。また脱線事故後数年たち病状は慢性化し、西洋治療では治らない患者様の身体的・精神的苦痛の軽減のために統合医療治療の依頼があり、心理療法、アロマ療法、鍼灸治療、ヨーガ療法による疼痛軽減の治療を行った。統計の結果改善が見られた。厚生労働省は2013年に「統合医療」に関する検討会で「統合医療」を「近代西洋医学を前提として、これに補完代替医療や伝統医学等を組み合わせ更にQOL(生活の質)を向上させる医療であり、医師主導で行うものであって、場合により他職種が共同で行うもの」と定義した。これからは、(超)高齢者医療(メタボ、ロコモ、認知など)や、大規模災害(天災、人災)後の後遺症、慢性疼痛等、これまでの医療では対処できない領域があり、これらがまさに統合医療に期待されることで、臨床研究を重ね日本型統合医療を開発していくことが求められる。」と述べられました』

この学会で講演を聞いてから間もなく、厚生労働省は2016年3月に、患者・国民及び医療者が「統合医療」に関する適切な情報を入手するために構築された情報発信推進事業として、**情報発信サイト**を立ち上

げ、『「統合医療」情報発信サイト～利用者マニュアル～』冊子を作成しました。

この事業の趣旨・目的は

●「統合医療」は多種多様であり、かつ玉石混淆(ぎょくせきこんこう)とされ、現時点では、全体的に科学的知見が十分ではなく、患者・国民に十分浸透しているとは言い難い。

●「統合医療」の各療法について、安全性・有効性等に関する科学的知見を収集するとともに、これらをもとにして必要な情報を広く発信していくことによって、患者・国民及び医師が療法を適切に選択できるようにする。

上記を目的に、科学的知見の収集と、情報の提供をしています。また、随時情報の追加や修正を行っているため、常に最新の情報が入手できます。

このサイトは、「一般の方へ」「医療従事者の方へ」「統合医療エビデンス」「その他」からなっています。例えば、キーワード入力に「がん アガリスク」と入力すると、検索結果17件が出てきます。グーグルで同じ内容を検索すると、数限りなく出てきて、これから正しい記載があるのを見つけ出すのは至難の技です。

私達医療者も、このサイトを調べることにより、患者様からの健康食品等に対する質問に、すぐ信憑性があることをお伝えできるようになりました。また、患者様自信も近代西洋医学では、効果が得られなかった事に、他の療法を試してみたいと思った時は、この情報サイトを利用して医師に相談できるようになりました。

今まで曖昧で、何をどう選んだら良いのかわからなかったことが明確になり、誰もが公平に選択できるようになり、本当に良かったと思います。

利用マニュアルから、「情報の見極め方」を次に載せます。

情報を見極めるための10か条

- ①「その根拠は？」とたずねよう
- ②情報の偏りをチェック使用
- ③数字のトリックに注意しよう
- ④出来事の「分母」を意識しよう
- ⑤いくつかの原因を考えよう
- ⑥因果関係を見定めよう
- ⑦比較されていることを確かめよう
- ⑧ネット情報の「うのみ」はやめよう
- ⑨情報の出どころを確認しよう
- ⑩物事の両面を見比べよう

情報を見極めた、その先に・情報から決断、行動へ

～厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業から～

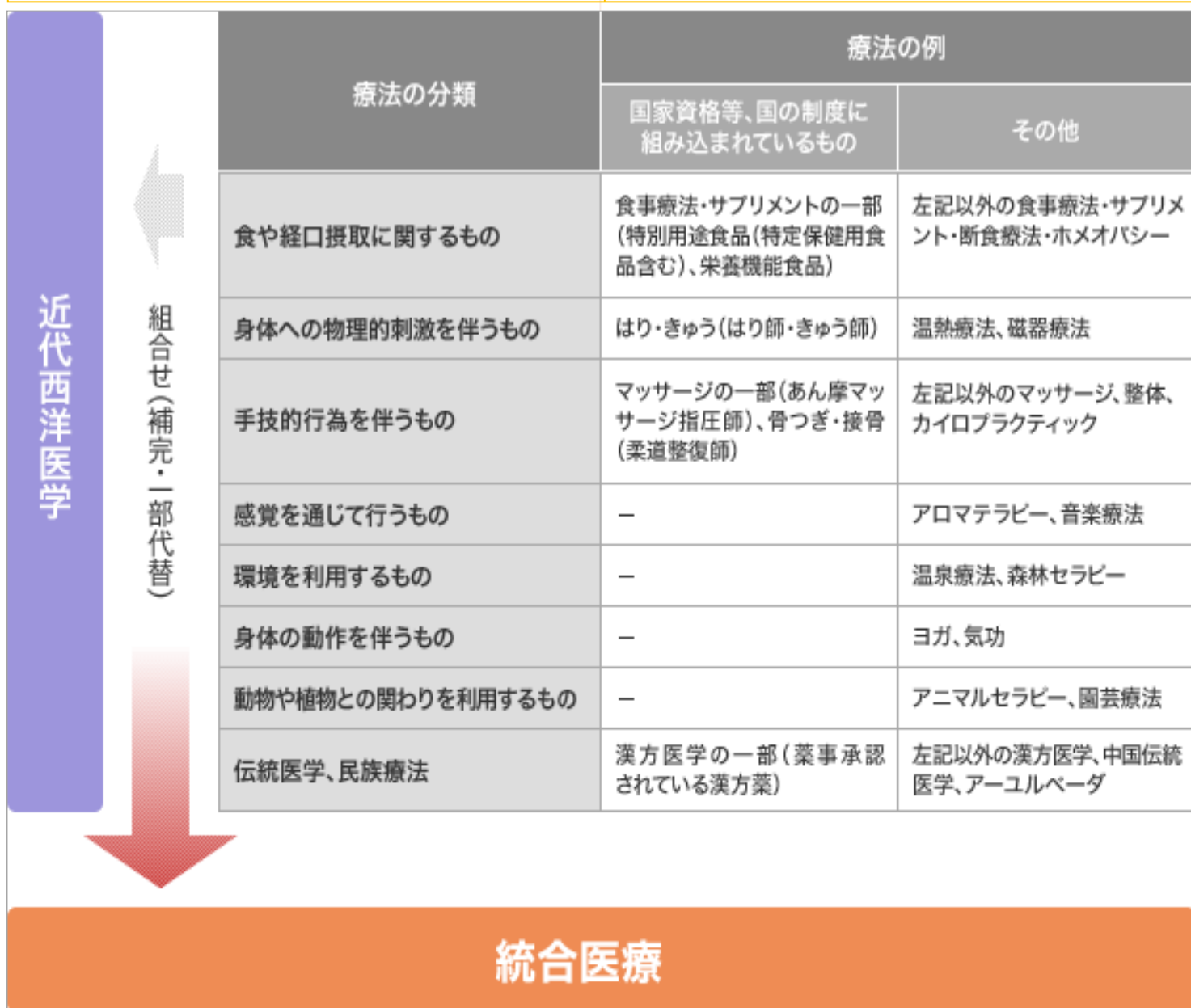
それぞれに詳しいコメントが質問形式でわかりやすく載っていますので、是非ごらんください。

ネットを利用されない方のために、「利用マニュアル」や厚生労働省のサイトから印刷した「がんの補完代替医療ガイドブック」、「健康食品の正しい利用

法」など多数印刷し小冊子にして、待合室に1箇所にまとめてご用意いたしました。興味ある方は御覧ください。

皆様のお役に立てることを願っております。

薬剤師 美田昌子



『これまでの議論の整理(2013年(平成25)年2月「統合医療」のあり方に関する検討会)』より抜粋
【漢方医学に関する補足説明】

*現在、大学での医学教育として、漢方薬に関する教育が実施されたいです。

*日本医学会の分科会として、内科医学会などと同じく、日本東洋医学会があり、専門医制度が実施されています。 公開日：2014年3月28日

「統合医療」情報発信サイト(eJIM:「イージム」<http://www.ejim.ncgg.go.jp/>)は民間療法を始めとする相補(補完)・代替医療とどのように向き合い、利用したらよいのかどうかを考えるために、エビデンス(根拠)にもとづいた情報を紹介しています。決して個人の責任で実施する様々な療法を制限するものではなく、また特定の療法を勧めるものではありません。

カッコイイ90歳～ある本のご紹介～

秋を堪能する間もないまま、今年は突然たくさんの雪が降ってしまいました。11月上旬からスコップやママさんダンプ（除雪器具）を玄関先に並べなくてはならない冬は、思い出せないほど久しぶりのことのような気がします。

愛車のハンドルを握り、幹と枝だけになってしまった遊歩道の木々を車窓に眺めながら、いつの間に葉が色づき、そして散ってしまったのか、全く覚えのない自分に気が付きました。そうか、遊歩道をのんびり歩きたいと思う心の余裕も失くしてしまったのかと哀れんだり、いや違う、歩くことをサボって自動車に乗ってしまうだけではないかと戒めたりしながら、疲れを知らずどこまでも歩いた幼かった頃を思い出しました。

その遊歩道が今ほど整備されていなかった昭和50X年頃、私は先生の引率の下、幼稚園の仲間とそこを散歩していました。少し離れた公園のベンチに、一人の老紳士が腰掛けていました。どういう成り行きで歩み寄ったのか記憶にありませんが、同級生がその紳士に近付き話し掛けました。「おじいさん、何歳？」紳士はすぐには正解を明かさず、「いくつに見えるかなあ？」と質問を返しました。わかんない！60なの？70なの？とあちこちから一斉に答えを投げかける子供たちに、その紳士は微笑みながら答えました。「90歳だよ。」……「すごい90歳だって!!」子供たちがその年齢に驚き、すごいすごいと大騒ぎしながらどんどん大きな群れとなっていきました。初めて90歳代の男性にお目にかかったあの日の興奮を、私は鮮明に思い出すことができます。

あれから40数年が経過し、90歳代の方々とお目にかかる機会はほぼ毎日ありますが、当クリニックでお目にかかる90歳代の方々の若々しさに私は感動します。ちなみに、幼稚園児だった私が90歳代の老紳士との出会いに大興奮した昭和50年代は、男女ともに平均寿命が70歳代。現在では男性80.79歳、女性87.05歳です（平成28年7月/厚生労働省発表）。もう100歳を超える方が一人でベンチに座っていても、誰も驚かないご時世かもしれません。そんなご長寿の

世の中にあって最近私が驚かされたのは、92歳の作家が書いた本が、ある書店の売り上げ第1位になっていたことです（平成28年11月上旬）。皆さんはその本をお書きになった佐藤愛子という作家をご存知でしょうか？

佐藤氏は直木賞作家で、88歳の時に書いた長編小説で紫式部文学賞を受賞しています。実はこのたび売り上げ第1位に輝いたその本について、当クリニックに通院中の90歳代の女性患者様から教えていただきました。「あなた、サトウアイコって作家、ご存知？サトウハチローの妹でね。その方の書いた本が、

今の私にぴったり当てはまるわと思ってね、面白く読ませて頂いているのよ。」このようなお話の仕方で一冊の本を紹介して下さったのが、『90歳。何がめでたい』という本です。その本の「おしまいの言葉（あとがき）」から一部ご紹介しますと、88歳の時に長編小説を書き上げて、この後はのんびりと老後を過ごそうとしていたところ、気が抜けて楽しくなく気が滅入ってきて、「老人性うつ病」とはこれだなと思いながら過ごしていたそうです。そんな時に、週刊誌連載の仕事が舞い込んできて、隔週ならばと受けて書いていくうちに、錆びついていた脳細胞が動き始め、「老人性うつ病」から抜け出していたとのことです。『90歳。何がめでたい』という本は、その

連載をまとめた一冊でとても面白い本です。しかし、この紙面ではあれこれ紹介しきれません。

そこで、少し汚れていますが、私と母（もうすぐ70歳）が読み終わった同本を待合の本棚に置かせて頂くことにしましたので、気が向いた方は是非とも手に取ってお読み下さい。今の世の中を超客観的にご覧になり、間違っていると思うことを、錆びが取れ磨きのかかった脳細胞から生み出される切れ味のいい言葉で、スパッスパッと切るように書いています。面白いと感じると同時に、もし私が90歳を超えるまで生きることができたなら、佐藤氏と同じくらい錆びのない脳細胞を持っていたいという、遠い人生の目標を意識する一冊です。

看護師 渡部恵美子



ブルーライトを上手に活用！

1 ブルーライトとは？

ブルーライトとは、波長が380~500nm（ナノメートル）の青色光で、ヒトの目で見ることのできる光（可視光線）の中でも、もっとも波長が短く、**強いエネルギーを持っていて**、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達します。パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明には、このブルーライトが多く含まれています。私たちが「光」と呼んでいるものは、電磁波のうち、ヒトの目で見ることのできる可視光線のことです。可視光線の波長は、およそ400~800nmで、ブルーライトは380~500nm。400nmより短くなると紫外線、700nmより波長が長くなると赤外線と呼ばれます。私たちの目の角膜や水晶体は、およそ350nm~800nmの波長を透過させますが、それより外側の電磁波は透過できません。つまり、網膜に到達する光の中で、紫外線にもっとも近い強いエネルギーを持つ光が、ブルーライトというわけです。

デジタルディスプレイから発せられるブルーライトは、眼や身体に大きな負担をかけると言われており、厚生労働省のガイドラインでも「1時間のVDT（デジタルディスプレイ機器）作業を行った際には、15分程度の休憩を取る」ことが推奨されています。また、省エネ化でLEDが普及したことにより日常生活でのブルーライトの暴露量が増えています。ブルーライトの放出量は各デバイスにより異なりますが、**スマートフォンは特に放出量が多い**です。

デジタルディスプレイ機器作業を行った際には、15分程度の休憩を取る」ことが推奨されています。また、省エネ化でLEDが普及したことにより日常生活でのブルーライトの暴露量が増えています。ブルーライトの放出量は各デバイスにより異なりますが、**スマートフォンは特に放出量が多い**です。

2 ブルーライトとメラトニンの関係

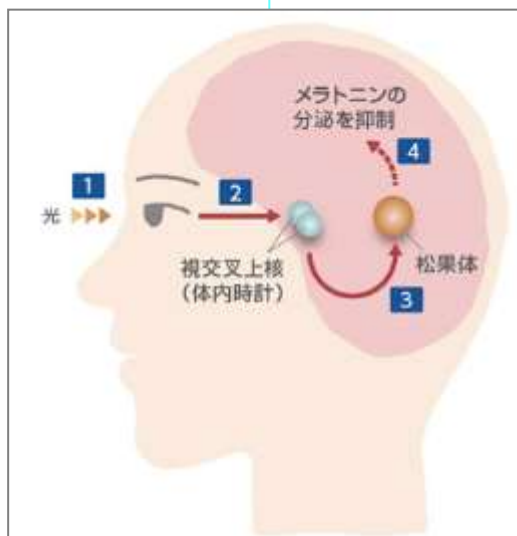
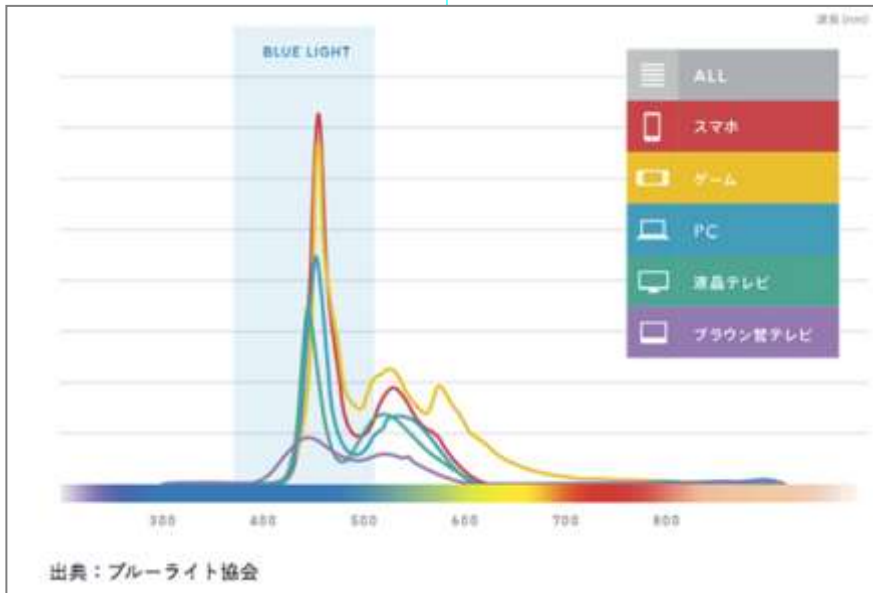
メラトニンは脳の松果体（しょうかたい）と呼ばれる部分から分泌されるホルモンで、**体内時計に働きかける**ことで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「**睡眠ホルモン**」とも呼ばれています。作用としては、副交感神経を優位にし、体温を低下させ自然な眠気につながります。そのため、メラトニンが分泌されないと眠りの準備が遅くなって、寝つきが悪くなり、十分な睡眠時間の確保が難しくなります。ブルーライトは目に入ると、そのまま網膜に達し

感知され、体内時計の周期を整える脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）に作用して、神経を介して**松果体に作用し、メラトニンの分泌を抑制**します。

3 ブルーライトと上手な付き合い方

冬場は日照時間が短く、早朝にカーテンを開けても外はまだ真っ暗です。また、冬至をすぎ、これから徐々に日の出も早くなってきますが、朝日の赤い光は日中の太陽光と比べると、ブルーライトが少なく覚醒作用は高くありません。そこで、活躍するのがLEDです。最近では省エネの利点から、LEDが家庭の照明にも普及しています。**LEDにはブルーライトが多く含まれています**（蛍光灯にもLEDよりは少ないが含まれています）。冬の薄暗い朝は、起床したらLED照明をつけてブルーライトをあびると、覚醒効果が期待できます。

逆に、**夜のブルーライトは睡眠の妨げ**になります。私たちの身の回りには、ブルーライトを発するものは様々ですが、特にスマートフォンやタブレットなどは、就寝時も気軽に寝床で操作しやすく、ついつい消灯後も画面を見てしまいがちです。寝る前にスマホを毎日1時間操作すると



睡眠にどんな変化が現れるかという検証実験を行った結果、寝つきまでの時間は変わらなかったものの、**睡眠時間が減少し、中途覚醒の回数が増え、翌日の活動性が低下した**ようです。体内で起こっているメカニズムとしては、スマホからのブルーライトをまともに受けることで、松果体でのメラトニン分泌が抑制され、その結果、睡眠の質が低下したと考えられます。

まとめますと、ブルーライトを上手に活用するには

①就寝2時間前のスマホ、パソコン作業、ゲームなどは避ける。（特に就寝時の操作）

②早朝はLEDなどの照明（テレビ、スマホ パソコン等も）を利用し、ブルーライトの覚醒作用を利用して目覚めすっきり。

ブルーライトと上手に付き合い体のリズムを整え、日照時間の少ない冬場を乗り切りましょう！

薬剤師 伊勢慎之介

肺炎球菌ワクチンについて

突然ですが、皆さんは『日本の死因上位3位』まで、お分かりになりますでしょうか？
1位は、“悪性新生物”、いわゆる“がん”です。
2位は、“心疾患”、狭心症や心筋梗塞などがあげられます。
そして3位は、“肺炎”です。

2011年より、それまで3位だった“脳血管疾患”にかわり、第3位となりました。

肺炎は、ウイルスや細菌などが体に入り込んで起こる肺の炎症です。中でも肺炎球菌、インフルエンザウイルス、マイコプラズマなどが原因菌として上げられますが、最も多い原因菌が肺炎球菌です。

今回は、この3位の“肺炎”の原因となる「肺炎球菌が原因の肺炎を予防するワクチン」について、ご紹介いたします。

“肺炎”と言われても、あまり重い病気という印象はないかもしれません。

確かに、ほとんどの肺炎は薬で治すことができますと言われてています。

症状も風邪に似た「せき・発熱・たん」などで、「風邪をこじらせたもの=肺炎」と捉える方も多いようです。

しかし、肺炎が悪化し、体力が奪われ、再び肺炎にかかりやすい状態になってしまうことが、肺炎の本当のこわさといえます。

肺炎は実際に何度も繰り返すうちに、全身が弱ってしまい、健康寿命を損なうことにもつながります。

この肺炎球菌ワクチンを接種すると、肺炎の発症を予防したり、かかってしまったとしても、軽度の症状

ですませることができるのです。

1回の接種で5年間は効果が持続するもので、65歳から5歳間隔で（各年度に各年齢になる場合）市のワクチン料の助成を受けることができます。（助成は一生に一度のみ）

美田内科循環器科クリニックでは、札幌市にお住まいの方ですと、

市の助成が『あり』の場合
4,400円

市の助成が『なし』の場合
5,940円

助成対象の生年月日のお生まれで、非課税世帯の方 無料（証明書の提示が必要）

上記の料金で、季節に関係なく、通年接種ができます。（H29.1現在）



*札幌市以外にお住まいの方は、自治体や接種する病院によっても料金に変更になる場合があります。

「病気になったら治す」だけではなく、「病気にならないように予防する」これが未来の健康のためにも、とても大切なことです。

日頃のうがい・手洗い・マスクの着用などと併せて、予防対策の一つとしてワクチンを知っていただけたらと思います。

医療事務 堤 恵美

職員紹介



こんにちは、初めまして。
9月下旬から勤務させていただいております。事務の川本郁子と申します。只今、皆さまの顔とお名前を覚えるのに毎日奮闘しております。そして皆さまの暖かさを感じ、感謝しております。
ここ数年は半身浴しながらの映画鑑賞にハマっています。まだ趣味の域には達していませんが、心と体のデトックスになっています。オススメの映画やバスソルトがありましたら、ぜひぜひお教えてください。
まだ不慣れな点が多く、皆さまにご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、早く皆さまのお役に立てるように努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

医療事務 川本郁子

食と健康

～ユニバーサルデザインフード～

『ユニバーサルデザイン』はすべての人のためのデザインを指す言葉で、年齢や障害の有無に関わらずできるだけ多くの方が利用できるよう食べやすさに配慮された食品を『ユニバーサルデザインフード』といいます。

歯の治療中で固いものが噛めない方や飲み込む力が弱い方でも安心して食べられるユニバーサルデザインフードはスーパーやドラッグストアの介護用品コーナーで目にするようになりました。多くが缶詰やレトルトパックタイプなので、いつもの食事が難しい時に食べる機能に適したユニバーサルデザインフードを取り入れると大変便利です。

管理栄養士 館入里水

ユニバーサルデザインフードのマーク

商品パッケージには日本介護食品協議会が定めたマークと『区分』が記されています。



区分1：容易にかめる

かたいもの（噛み切ることで食えない肉類や繊維質の野菜）や大きいもの（一口で食べられないもの）はやや食べづらいが普通に飲み込める方が対象です。かたさの目安は、ごはん～やわらかごはん、焼き魚、厚焼き卵くらいです。

区分2：歯ぐきでつぶせる

かたいものや大きいものは食べづらく、ものによっては飲み込みづらいことがある方が対象です。かたさの目安は、やわらかごはん～全粥、煮魚、だし巻き卵くらいです。

区分3：舌でつぶせる

細かくて（みじん切り程度）やわらかければ食べられるが、水やお茶が飲み込みづらいことがある方が対象です。かたさの目安は、全粥や魚のほぐし煮（あんかけ）、スクランブルエッグくらいです。

区分4：かまなくてよい

固形物は小さくても食べづらく、水やお茶が飲み込みづらい方が対象です。かたさの目安は、ペースト粥、白身魚のうらごし、やわらかい茶碗蒸しくらいです。

ユニバーサルデザインフードのとりみ調整食品

食べ物や飲み物に加え混ぜることで、適度なとりみを簡単に付けることができる粉末状の食品をとりみ調整食品といいます。



ゼリー状にかためられるものもあります。とりみのつき具合も、+（フレンチドレッシング状）から++++（マヨネーズ状）の4段階あり、商品によって使用量が異なりますので表記をご確認ください。

ベビーフードとの違い

ベビーフードとの大きな違いは味付けです。ユニバーサルデザインフードは様々な食経験のある方を対象としているので、ベビーフードより塩分が高いことが多いです。ユニバーサルデザインフードをベビーフードとして使用するのは不向きです。

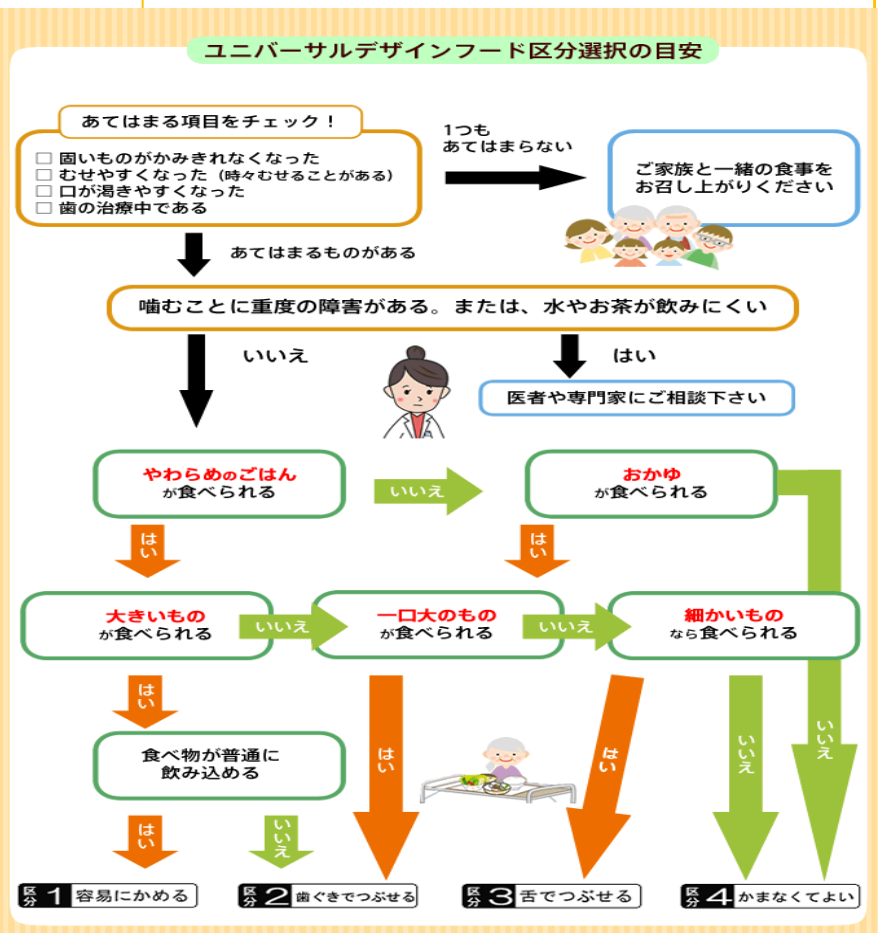
介護食はおいしくないというイメージもあるかと思いますが、誰もがおいしく食べられるよう味付けは一般の加工食品とほとんど変わりません。スイーツとして利用できるものから、おかずや主食になるものまでたくさんの種類が販売されています。またレトルト食品や缶詰は保存にも優れているので、非常食としてストックしておくこともお勧めできます。



どんな形状なら食べられそうかチェックする

食べることを長くたのしむためには、食べる力に見合ったかたちを選択することも大事になります。ユニバーサルデザインフード区分選択の目安としてフローチャートがあります。

こちらはあくまでも目安ですので、食事や水分による『ムセ』が頻繁に起きたり、食事後に喉がゴロゴロとなって呼吸が苦しくなる場合は医師へご相談ください。



平成28年4月～29年3月の行事予定

平成28年

4月16日(土) 健康教室「老化防止から認知症を予防しましょう」
外部講師 辰巳洋先生 薬膳の講演・実演

5月21日(土) イベント「ウォーキング」担当：健康運動指導士

6月25日(土) イベント「歌声喫茶」

7月30日(土) イベント「第5回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」「第7回 写真展」

11月26日(土) イベント「歌声喫茶」

12月17日(土) イベント「クリスマスコンサート」

平成29年

2月 6日(月)～3月31日(土) イベント「第8回 写真展」

* イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

* 花楽会は4月28日(木)、6月23日(木)、7月30日(土)作品展、10月27日(木)
12月15日(木)、29年2月23日(木)を予定しています。

* ライフプラスは毎月「アロマ講座」を行います。詳しくはポスターをご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています。

春の七草 1月7日は「人日の節句」という五節句の一つです。この日は「七草粥」を食べます。七草粥は、飲んだり食べたりで疲れているお正月明けの胃腸を助け、食欲増進する効果があります。

七草の意味・効果

芹(せり)：「競り勝つ」解熱効果、整腸作用、利尿作用、食欲増進。神経痛に常食。

薺(なずな)：「撫でて汚れを除く」別名べんぺん草。利尿作用、解毒作用、止血効果。高血圧に煎じて常用。

御形(ごぎょう)：「仏体」母子草(ハハコグサ)の事。痰や咳に効果あり。咳に全草を煎服。

繁縷(はこべら)「反映がはこびる」腹痛・胃炎に効果。歯槽膿漏にも効果。乳汁分泌促進。

仏の座(ほとけのざ)：「仏の安座」胃を健康にし、食欲増進、歯痛に効果。

菘(すずな)：「神を呼び鈴」カブの事。胃腸を整え、消化促進、咳止め。

蘿蔔(すずしろ)：「汚れのない清白」大根のこと。風邪予防、美肌効果。消化促進、咳止め、利尿効果。

薬剤師 漢方・生薬認定薬剤師 美田昌子

* 5節句：1月7日(人日) 3月3日(上巳) 5月5日(端午) 7月7日(七夕) 9月9日(重陽)



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

診療案内

* 火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休