

かなえ

第59号(平成29年4月)

医療法人社団鼎会 三和病院 ・ 八柱三和クリニック

千葉県松戸市日暮7-379 047-712-0202 松戸市日暮1-16-2 047-312-8830

<http://www.sanwa-hsp.or.jp> <http://www.y-sanwa-cl.com>



2月の春木川

前にもスケッチしたことのある春木川沿いを歩く。

岸には群生した葦が風に揺れている。

川沿いを散歩する2人がゆっくりと通り過ぎる。

このあたりは店が何もない寂しい場所だが、コンビニが一軒ある。

何かの用事には大助かりのオアシスだ。

対岸には青いトタンの作業小屋や資材置場。

今回はここ大山橋からスケッチをした。

もうすぐ桜が咲くのを待ち望んで。

2017年2月29日

絵と文 : 松戸市在住 水彩画家 菅谷功 氏

「眠れないと糖尿病が悪化する」の嘘

睡眠薬を希望する糖尿病患者さんがとても多い週がありました。NHKの「ためしてガッテン」を見た患者さんでした。メディアの影響の大きさを改めて感じました。「あの番組はエセ科学だと思いますよ。それに睡眠薬の宣伝みたいですよ」と私が言うと、「NHK は公共放送なんだからそんなはずはない」という反応の患者さんが多かったと思います。この回の放送は、特定の睡眠薬が糖尿病の治療に使えるという誤解を与えたとして、謝罪訂正されました。今回のためしてガッテンに限らず、「眠れないと糖尿病が悪化する」という話を最近よく見かけます。糖尿病患者さん向けの情報誌にも出ていたと思います。私は個人的には困ったものだと思っています。

睡眠の問題がきちんと分類整理されていないことがまず問題だと思います。出発点がいい加減だと間違った方向に進んでしまいます。睡眠の問題は「睡眠不足」「病理学的不眠」「社会心理学的不眠」の3つに分けられます。睡眠不足については説明の要はないと思います。受験勉強や夜間勤務などで徹夜すること、眠くてもカフェインに頼って無理をして起きていることなどです。不眠とは別の問題です。睡眠不足は確かに糖尿病を悪化させるかもしれませんが、それ以前に体に良くないことは明らかです。病理学的不眠とは、何らかの病気が引き起こす不眠です。うつ病などの精神疾患、悪性腫瘍などによる痛みによる不眠、むずむず足症候群、糖尿病性神経障害による足のしびれなどです。睡眠時無呼吸も熟眠を妨げ昼間の眠気の原因になります。病理学的不眠以外の不眠を社会心理学的不眠と呼びます。不眠を訴える患者さんの多くは社会心理学的不眠であると言われていいます。以下は社会心理学的不眠に絞って話を進めたいと思います。

社会心理学的不眠の原因は何でしょうか？ 簡単に言ってしまうと、床についた時に「今日は眠れるだろうか…」という考えが頭の中を占めてしまっていること、眠りにつけないと「ああ、困った…」と気負ってしまうこと、これらが不眠の原因になります。この思考を強化する「条件」や「学習」はすべて不眠を悪化させます。「明日大事な仕事があるから十分に眠っておきたい」などが条件に当たります。「眠らなければならない」と思わせる情報を学習することも不眠を悪化させます。そうです、「眠れないと糖尿病が悪化する」という考えに取りつかれたら、糖尿病の患者さんは本当に眠れなくなります。電車の中で居眠りしている人をよく見かけます。ソファやこたつで寝てしまって後悔したことがある人も少なくないと思います。一方、もし監視されている状態で30分以内に眠ることを強制されたとしたら…はたして眠ることができる人はいるでしょうか。人

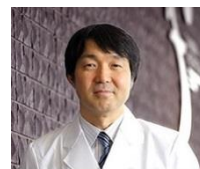
は眠らなければならないという気持ちが強いほど眠ることができないものです。

「のどの渇きなどの症状があったら糖尿病に気をつけよう」「血糖値が気になる患者さんは過食を避け適度な運動をこころがけましょう」、これらの情報は啓蒙効果こそあれ有害な点は何もありません。この情報に接したことによって糖尿病になることもありません。一方「眠れないと糖尿病が悪化する」という情報は社会心理学的不眠の患者さんを増やしてしまうのです。大変残念なことですが、不眠を悪化させる情報の多くは医療の世界から発信されています。しかも不注意なのか故意なのか分かりませんが、不眠と睡眠不足が混然としている情報が多いのが特徴です。こんなのもありました。睡眠薬の宣伝にNASAの事故調査報告書が紹介されていました。技術者が不眠不休で働いたことがミス要因の一つになったという趣旨ですが、これはどうみても不眠ではなくて睡眠不足でしょう。

ためしてガッテンで睡眠薬を紹介していた大阪市立大学の先生は、睡眠と糖尿病の関係について立派な研究をされている方だと思います。しかし研究と臨床は違うのです。心ある臨床医は目の前の患者さんに対して「眠れないと糖尿病が悪化する」などとは言わないものです。研究段階の知見を臨床に持ち出すべきではないし、不用意な言葉が患者さんの不眠のきっかけになったらまずいという考えが真っ先に浮かびます。この先生は臨床医の感覚に無頓着だったのかもしれませんが。

「眠れないと糖尿病が悪化する」というのは嘘です。確かに睡眠不足は良くないです。しかし糖尿病が悪化するほどの睡眠不足でなければ自然に眠れるはずですよ。「理想的な睡眠時間は何時間…」、学者が研究するのは勝手ですが、これもたちの悪い医療情報です。必要な睡眠時間は年齢によっても違うし個人差もあります。赤ちゃんは一日中寝ています。年齢を重ねると睡眠が浅くなり、時間も減るのは自然なことですよ。

無理に眠らなくてもいいのです。もし眠れなかったら睡眠は足りているから大丈夫だとまず安心しましょう。起きて好きな本を読んでもよいし、ゆっくり考え事ができるのもこんな時です。羊を数えるのは効果があるかどうか知りませんが、楽しかった思い出に浸るのも良いのではないのでしょうか。もしあなたの睡眠時間が短くて済むのなら、神様が好きなことをできる多くの時間を与えてくれたと考えてみたらどうでしょうか。寿命が伸びるより幸せかもしれません。眠れても眠れなくてもどちらでもいいのです。気負わず気楽に構えてみましょう。ゆったりした気持ちでいれば、その人はきっと眠れるでしょう。



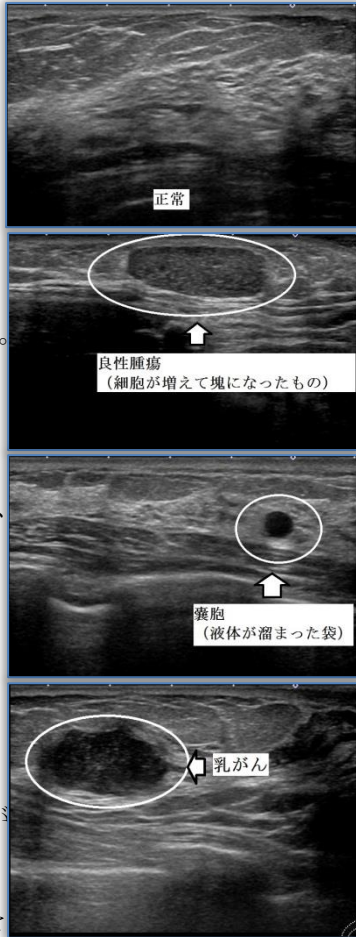
三和病院理事長
齊藤丈夫

乳がん検診の 乳腺エコー と マンモグラフィ

乳がん検診において、一般的にマンモグラフィが勧められていますが、30代や40代の半数近くの女性は乳腺が発達しているためがんと乳腺の区別が難しいこともあります。その場合には、エコー検査が有力な検査方法となってきます。

【エコー検査画像】

なぜこのような違いが出るのでしょうか。これは写り方の違いにあります。マンモグラフィは乳腺が発達していると白くうつります。また乳がんも白くうつります。一方、エコーでも乳腺は白くうつります。しかし乳がんは黒っぽくうつります。乳腺が発達している場合、マンモグラフィで見ると白い背景から白いものを探すことになります。これは大変ですね。エコーでは、白い背景から黒っぽいものを探します。これはマンモグラフィと比べると探しやすくなります。では、ご高齢の方はどうでしょうか。先程と逆に乳腺のうつり方が暗めになります。今度は、マンモグラフィの方が探しやすくなります。年齢によって検査を使い分けることでまた二つを組み合わせることで乳がんの早期発見につながっていきます。



検診を受ける際には自分に合った検査を定期的に行っていきましょう。

	マンモグラフィ	エコー
利点	広範囲見ることが出来る 微細な石灰化の段階の腫瘍を発見できる。	乳腺が発達している若い女性においても発見できる 被爆がない 痛みが少ない 小さい腫瘍の発見ができる
欠点	被爆の心配がある 妊娠中・授乳中など受診できない方がいる 乳腺が発達している若い女性においては乳腺と腫瘍との区別が難しい 乳腺を挟む際痛みがある場合がある	微細石灰化が見つけにくい 広範囲を1枚で撮影することが難しい 検査者の技量で結果が変わる

松戸市(住民健診)の乳がん検診が 4月1日より変わりました

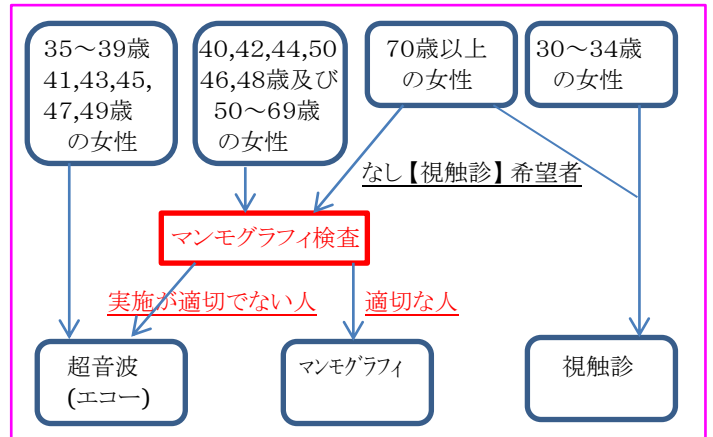
対象となる人

松戸市に住民登録を有し、市に検診登録をしている人で以下に該当する人。



松戸市健康診査共通受診券
(2016年版)

【年齢によって実施する検査が異なります】



* 職場などで検診を受ける機会がある人、あるいはすでに乳がん等の乳房疾患で治療・経過観察中の人は除きます。

* マンモグラフィ検査の実施が適切でない人

- ・妊娠中及び妊娠の可能性がある人
- ・出産後1年以内の者(出産に伴い乳腺が発達するため、目安: 子供年齢が1歳未満)
- ・胸部に医療機器を挿入している者(ペースメーカー、シャント、ポート等)
- ・シリコンを使用した豊胸術を受けた者

当院で松戸市の乳がん検診が受けられます

乳腺エコー検査日

- ・八柱三和クリニック: 月曜・金曜 午前午後
- ・三和病院 : 火曜・木曜 午後

マンモグラフィ検査日

- ・八柱三和クリニック: 月曜 午前午後
金曜 午後
土曜 午前(1.3.5週)
- ・三和病院 : 水曜 午前午後

乳がん検診費用(松戸市健診登録した人)

- ・自己負担金額 900円

松戸市外にお住まいの方、指定項目以上に検診をご希望の方、検診のご予約・ご相談は下記までどうぞ

- ・八柱三和クリニック: 047-312-8830
- ・三和病院 : 047-712-0202

～ おしらせ ～

4月からの医師変更のお知らせ

常勤	三和病院	乳腺外科	阪口志帆 医師	→	高松友里 医師
非常勤	三和病院	内科 (水曜午前外来)	竹島英之 医師	→	齋藤美奈子 医師
	三和病院	内科 (木曜午前外来)	齋藤美奈子 医師	→	属増晃一 医師
	三和病院	内科 (金曜午前外来)	砂金秀章 医師	→	福田健介 医師
	三和病院	内科 (火曜午後外来)	平井琢也 医師	→	岩崎優子 医師
	三和病院	内科 (水曜午後外来)	藪下寛人 医師	→	天野辰哉 医師
	三和病院	内視鏡 (1.3 土曜午前内視鏡)	島崎朝子 医師	→	湯川寛子 医師
	三和病院	乳腺外科 (木曜午前・午後外来)	小寺麻加 医師	→	松岡 綾 医師
	三和病院	形成外科 (金曜午前手術・午後外来)	大久保ありさ 医師	→	末貞伸子 医師
	三和病院	整形外科 (火曜午前・午後外来)	陶山 徹 医師	→	未定
	八柱三和クリニック	内科 (火曜午後外来)	鈴木隆弘 医師	→	木暮勝広 医師
	八柱三和クリニック	内科 (水曜午後外来)	竹島英之 医師	→	渡邊かおる 医師
	八柱三和クリニック	内科 (土曜午前外来)	松岡遊貴 医師	→	田中丸真由子 医師
	八柱三和クリニック	内科 (土曜午前外来)	天野辰哉 医師	→	藪下寛人 医師

休診のお知らせ (4月・5月・6月)

三和病院	八柱三和クリニック
<p>[内科]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・李 鍾碩 医師 4月20日(木) 4月21日(金)代診 鈴木明子医師 4月22日(土) ・鈴木 明子 医師 4月 7日(金) ・渡辺 聡枝 医師 5月27日(土) 	<p>[内科]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高林 克日己 医師 4月20日(木) ・鈴木 明子 医師 4月 6日(木) 4月 7日(金) 4月21日(金)* <p>* 三和病院にて診察</p>
<p>[乳腺外科]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・渡辺 修 医師 6月24日(土) 	
<p>[整形外科]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・吉田 圭一 医師 4月 6日(木) 	

医療法人社団鼎会基金へのご協力をお願いします。

現在までに多数の方々よりご協力をいただいております。地域に根差した医療活動を軌道に乗せること、入院患者の皆様の負担を軽減し病棟運用を効果的に行うために一層の努力を重ねてまいります。引き続き鼎会基金へのご協力をお願いしております。

鼎会基金の詳細や募集要項等につきましては三和病院内 鼎会本部総務課 基金係までお問い合わせください。(TEL:047-712-0202)

シャトルバス時刻表



	八柱駅発	三和病院発
8時	30, 50	40
9時	10, 30, 50	00, 20, 40
10時	30, 50	20, 40
11時	10, 30, 50	00, 20, 40
12時	30, 50	20, 40
13時	10, 30	00, 20, 50 [※]
	昼休み	運行の最終便
14時	20, 40	10, 30, 50
15時	00, 20, 40	10, 30
16時	20, 40	10, 30, 50
17時	00, 20	10, 30, 45 [※]

※この便は状況に応じて増便いたします