



『和』が示す熱き想い

共和病院老年科部長 河野和彦

私はこの4月に共和病院に赴任してまいりました。中庭の創立記念植樹を見てはっとしました。昭和33年に共和病院ができたそうです。私の誕生と2か月ずれているだけです。かく言う私は今年45歳、6月に名古屋で開催された日本老年医学会は、今年で第45回です。つまり日本に老年医学が誕生し、共和病院が誕生し、私が生まれたのが同じ年であったという一致が、何かの縁を感じずにはおられません。よく考えると加藤邦之助名誉院長が共和病院を創設したのも、ちょうど現在の私くらいの年齢だったことになります。また、痴呆症患者様を何千と診させていたでいた私にとって、階段をすたすたと上られる名誉院長は、別の意味で驚異的であり尊敬できる方でした。ある日曜の朝、新しく赴任されてきた若い医師が日直になっていました。医局に名誉院長が現れて彼にこう言ったのです。『慣れないことだと思いますので、わからないことがあったら私を呼ん

てください。5分で来ますから』私は、先生の優しさ、心の豊かさに圧倒されました。共和病院の発展はまさに創設者の人徳によるものと確信したのです。

この広報誌もWA!(和)という題名がついています。共和病院には榎本院長の名にも、私の名にも『和』がついています。これも縁なのでしょう。いろいろな病院を見してきました。設備、高度医療をめざしても職員の辞職の理由も考えない病院もありました。共和病院は、患者様はもとより、職員の和をもっとも重んじる病院として、今後も皆様の健康を守ってゆける病院だと思いました。

日本民族は、先住の縄文人が渡来した弥生人を排除せずに『和』をもって接したことで誕生した平和民族です。知性と豊かな人間性を有する日本の文化と同様に共和病院も医療の文化を花咲かせるに違いないと思います。



ドクター・コノの痴呆相談

痴呆症は病気です。年をとったら誰しも痴呆症になるわけではありません。老化現象は治せませんが、病気ならやがて治したり予防したりできる日が必ず来ます。そして痴呆症を治療する時代は、未来ではなくすでに始まっているのです。

痴呆症にはいろいろな種類がありますが、最近急増しているのはアルツハイマー型痴呆。このタイプの痴呆症は放置すると進行します。その進行をくい止める効果をもつ薬が日本人によって開発されました。アリセプトです。一般名はドネペジルといいNHKはこの一般名で報道しています。いままで痴呆症について書かれた一般書といえば、ほとんど介護、看護の話でした。ですから私が『医学書』のつもりで出版してきた痴呆症の著書は、大型書店においては決して医学書のコーナーに置かれることはなく、介護のコーナーに置かれてきました。そのつど私は、こう思いました。日本人の認識は、『痴呆症は医学ではない、福祉の世界をいまだに脱していない』のだと。しかしアリセプトを服用した患者様の3パーセントには奇跡ともいえる効果が出るのです。たかが3パーセントと侮らないでください。医学の世界で『奇跡』をおこす力を持った薬などめったにありません。アメリカではアルツハイマー型痴呆の患者様がたいへん多くて日本より一足先に社会問題になっています。レーガン元大統領、俳優のチャールトン・ヘストンさんがかかったことでも有名になりました。ですからアメリカ人はアリセプトの価値を高く評価し、薬のノーベル賞といわれるガリアン賞を授与したくらいです。日本の医学界では、『アルツハイマーが治った』とか『著効』と騒ぐことはご法度ようです。また論文の中で『奇跡』などという表現を使うことは許されません。ただ、付け加えておきますが、アメリカの論文にはアリセプトの効果が『ミラクル』と表現したのも実はあるのです。なにが奇跡かというと、どんどん痴呆が悪化してきていた肉親が二年前の状態にもどってほとんど病気とは思えない、豊

かで介護を必要としない生活に戻るといふことです。こういった幸せな期間が二年くらい続きます。そしてまた痴呆は進行してゆくのですが、介護している家族にとって大きな喜びと休息がとれたわけです。また施設に入所するのが2年先延ばしになったことによって400万円近くの費用が不要になるという考え方もできます。

ところで、アリセプトを飲んだ患者様のうち、残りの97%は効かないのでしょうか？ご安心ください。ちゃんと効きます。私の経験では半年飲めば約六割の方が一時的にせよ症状が改善するのです。学会でも多施設から報告があり、改善率はやはり六割を越えます。さらに、外見上改善していない患者様も脳内では進行抑制をしているらしく、アリセプトを飲んだことのない患者様とは差がつくとのこと。しかしアリセプトにはちょっとした落とし穴があります。最初のうちは2割の患者様が軽い下痢や吐き気などをおこすことがあり、さらに徘徊などの興奮状態をおこすことがあります。アリセプトの量を減らしたり、興奮を抑える薬を併用したりせずにアリセプトを続けると15%が中止になったというデータがあります。貴重な薬なのに残念なことです。私はアリセプトの量を加減して、興奮を抑える薬を約4割の患者様に併用していますので、アリセプトを副作用で中止するケースは約4パーセントに収めています。こうしてアリセプトの発売当初から飲んでいる患者様は、現在(平成15年6月)までに肝臓障害などをおこさずに3.5年間飲み続けています。

私は日本中の開業医さんに、アリセプトを処方してもらうために論文を書きました。患者様が多いので一時間以上かけて調べるような知能検査はできません。アリセプトによって改善したかどうかは家族の判断を信じて評価しました。そうすると論文は却下されたのです。家族の評価は客観的でないから科学論文としては採用できないとのことでした。痴呆の評価は難しく、知能検査の得点が上昇しているのに、家族は病状が悪化していると感じるケースもあります。医者というのは、患者様とともに家族を救うために処方しているのであって、知能スコアを上昇させて論文を書くことを目的とはしていません。

ホームページ



そこで、私は論文以外の手段として、介護者の皆さんに痴呆症の治療のあり方、アリセプトで改善した患者様の家族が喜ばれたことをを知っていただくために、病院のホームページ

http://www.kyowa.or.jp/info/chihou_sodan/にコーナーを立ち上げました。アルツハイマー型痴呆以外の痴呆、たとえば『脳血管性痴呆』にはアリセプトは処方されませんが、元気を出したり、落ち着かせる薬はあります。また主治医は脳血管性痴呆と誤っていても専門医が見たら『混合型痴呆』、つまりアルツハイマーが混ざっていて、アリセプトを処方できるケースも少なくありません。一度でいいから痴呆症に詳しい先生にも診ていただくといひかもしれません。

日本の痴呆診療レベルは、いまだ発展途上です。医師の診断に疑問があるなら2~3の先生に意見を求めることは許されることだと思います。薬の副作用についても家族が知識を持ち、医者まかせにしないことが大切です。薬の調整は最終的には医師が決定することですが、介護者の観察はその判断材料として欠かせないものです。薬によって痴呆症状は、どう改善しどう悪化するのかをこのコーナーで学んでください。患者様の安全を守るのは医者ではなく家族なのです。

いよいよ、痴呆症も治療の時代になりました。痴呆症は介護だけでなく、薬をうまく使って介護を楽にする方法も真剣に学ぶ時期がきたのです。このコーナーを通じて、痴呆の方との生活に明るいイメージをもつことができるようになります。『介護してよかった』と思える日があなたに必ずくることを私は確信しています。

不安なら、私にメールかファックスで簡潔にまとめてご連絡ください。

河野 和彦

メール: kyowakono@yahoo.co.jp

FAX: 0562-44-1811

遊ばなきゃ 仕事も勉強もはかどらない!!



優しい医療・楽しい職場。この理念を貫くべく、休日は思いきり遊ぶ!!そんな思いで向かえた休日をご紹介します。

知多の内海と山海の間にリゾートマンションがあります。その一室を共和会が所有し福利厚生施設として職員が利用できるようになっていました。先日、バーベキューをする為にいってきました。目の前は海が広がっています。同行した子供たちは、食事も忘れて、岩場に蟹を捕まえに行きました。服を何度も濡らしては、着替えに追われましたが、楽しそうに遊ぶ姿に大人も和みました。子供が喜んで蟹を追っている頃、大人は火を起しバーベキューの準備です。大自然の中では何を食べても美味しいものです。持ち込んだお肉はあっという間に無くなり近くに買い足しにいったほどでした。翌日、早朝から、防波堤で釣りを始めた父さん連中と子供たち。母さん連中からは、「マグロを釣ってきてね。せめてメバル!!」と声が掛かっていまし



たが、成果は、フグ一匹だけ。仕方なく、近くのお魚ひろばに買出しに行きちょっと贅沢にシーフードバーベキューを始めました。楽しい休日は終わりました。でも…帰ってきたら、体重は一気に増えていました。さ〜て気合入れて仕事して、減量しなきゃ。患者様の為に自分自身の為にいい看護を提供するエネルギーを大自然と友人と家族からもらった休日でした。

市民 ボランティア

賛 江三子

みなさんはどのように休日を過ごしていらっしゃるのでしょうか？ 私は「外国人に日本語を教える」というボランティアをしています。きっかけに立派な理由があったら良かったのですが、私の場合「何か面白いことはないものか」とアンテナを張り巡らせていて、このボランティア募集に目が釘付けになってしまったのです。日本語以外にペラペラと喋れる言葉があったわけでもなく、「私の探求求めていた面白い事ってこれだっ!!」ただそれだけの理由で申し込みをしました。

それでは、教室にはどんな人達が来て、どんな勉強をしているのでしょうか？ ブラジル、ペルー、中国といった日本に働く為に来ている外国人が多く、全く日本語が分からない人から漢字の勉強、日本語検定の勉強をしている人までいます。私はその中のブラジル人夫妻と一緒に勉強をしています。ボランティア側はおじ様、おば様、学校の先生、会社員etc.とバラエティーに富んでいます。勉強の進め方は人それぞれ違いますが、私の場合、おしゃべりの時間が多く、一週間の出来事をお互いに報告しあい、会社の同僚から教えてもらったという日本語(早口言葉でした)を披露してもらったり、それを練習した後、教科書を進めていくことが多いです。その様なやり取りの中で、改めて日本語の難しさに気付いたり、お互いの国や文化に違い、共通点を発見した時などは面白さが倍増します。

目下の目標は、シャイな日系ブラジル人の夫と、とても陽気でおしゃべりなイタリア系ブラジル人の妻がどのように知り合い結婚に至ったか、その経緯を日本語で会話できる日を夢見て勉強していこうと思っています。



編集後記



いよいよ夏本番です。新年度以降、仕事や学校、家庭と頑張ってきた皆さん、毎日のうだるような暑さも手伝って、少々バテ気味になっていませんか。ここで自身のため、家族のため、次のステップを踏み出す活力のためにリフレッシュを計画されてはいかがでしょう。休暇を取って温泉でのんびり、家族や友人とキャンプラジャラー、海外に行かれるのもいいでしょう。

病院の新病棟(C館)建築も現在8月竣工を目指して急ピッチで作業が進行しています。これからの医療の方向性や私どもの取り組みが具現化され、きっと皆さまにご納得頂ける病棟になるのではないかと職員一同自負しております。C館の詳細いご案内は次号(秋号)にてさせていただきます。予定です。

睡眠について

蒸し暑い日本の夏の夜、寝不足気味の方も多いかと思えます。

日常、睡眠は最高に幸せな時間であるには違いないが「生産性ゼロの全く無駄な時間」と考えてはいないでしょうか？人は一生のうち三分の一の時間を睡眠に費やすといわれています。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の二種類があり、この二つの睡眠にはそれぞれ特徴があって、生体とその生活に必要な役割を分担しています。

ヒトの胎児は32週(40週で出生)頃から覚醒と睡眠が明確になるといいます。成熟した新生児は一日に16時間眠り、その50%がレム睡眠に割り当てられています。思春期に達すると、睡眠にもなって成長ホルモンや性ホルモンの分泌が増強して体や性の成熟が加速されます。睡眠はこのように、私たちが日常的に感じている眠気や疲れを癒して心理的な満足度を与えてくれるだけでなく、知らず知らずのうちに肉体の成長や本能に深くかかわっているのです。

1. 犠牲になる睡眠時間

「時は金なり」「早起きは三文の得」「ナポレオンは一夜に3時間しか眠らなかつた。眠りを克服するものこそ人生の勝利者だ」「4当5落」などという言葉や言葉を皆さんは聞いたことがあるかと思えます。秒刻み、分刻みで物事が動き、競争が激化し、24時間稼働の時代となった今日では1年の三分の一を覆って過ごすということは夢となりました。寝る時間があつたら少しでも長く起きていて、競争に勝ち抜こうというわけですね。冗談っぽく話ですが、ある学生さんは塾と家庭教師から攻め立てられるので、学校の休憩時間などに眠り、やつのことで1日の総睡眠時間を3~4時間に調節しているとのこと。これは極端にしても学生ばかりでなく、若いタレントやアイドル歌手たちの1日の総睡眠時間は4~5時間といわれています。皆激しい競争に打ち勝つために、一番眠りたい年頃の眠りを犠牲にして頑張っているのです。学生やアイドルだけでなく、企業戦士も自営業者も皆睡眠時間を犠牲にして、優劣、勝敗の競争社会で、必死に生き延びようとしているのが現状かもしれません。このように寝る時間を削って成功する人は名声・賞賛を受け、財産・地位を得るのですが、その陰には成功した人の何百倍あるいは何千倍の人が体を壊したり挫折したりしている事実があることも忘れてはなりません。

2. 睡眠・覚醒リズム~生物時計と社会時計~

人類はもともと昼行性動物であり、本来、日が昇ると同時に起き上がり、日が沈むとねぐらに戻って眠るといったサーカディアンリズムを基本とし、昼間でも満腹したり疲れたりすると勝手に眠るウルトラディアンリズムも取り入れた動物的な生活をしていました。ところが、現代的な社会生活を営むようになって、昼夜の別なく働き、睡眠時間が極端に短縮し、いくら眠くても勝手に寝たり、起きたりする自由はなくなってきているのです。

空機が発達し、東京を夕刻出発したジャンボ機は、8時間後の同じ日の朝、サンフランシスコに到着します。その時刻は日本時間では、本当は翌日の午前2時ごろであり、人はその日、夜まで働くわけです。こうなると睡眠・覚醒のリズムだけでなく生活時計と社会時計との間にズレが生じるわけで、いわゆる「時差ぼけ」の状態に陥るわけです。同じことが企業や病院などの勤務の二交代制(日勤と夜勤の繰り返し)にも当てはまり、社会時計と生活時計のズレが生じています。

人間は生物時計と社会時計がマッチしておれば快適に過ごせるが、現実には社会時計の比重が大きくなり、生物時計が歪められ、苛立ち、心身の不調を感じつつも為すすべなく毎日を送っているのが我々の現実の姿なのです。

3. 睡眠と成長~レム睡眠とノンレム睡眠との関連で~

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の二種類があることは先程述べましたが、この二種類の睡眠はそれぞれ特徴があって、生体とその生活に必要な役割を分担しています。レム睡眠は浅い眠りで、そのとき鮮明な夢を見ていることが多く、眼球がまぶたの上から見て分かるくらい大きく急速に動き、逆に筋肉の緊張が失われ、体の力が抜けてしまった眠りです(レムとは急速眼球運動 REM rapid eye movement の略です)。レム睡眠以外の睡眠をノンレム睡眠といいます。生後三ヶ月頃から脳波は徐々に変化し、4歳くらいまで成長すると成人とほぼ等しい睡眠構造がみられるようになります。昔から「寝る子は育つ」といわれています。確かに健康な赤ちゃんはいつ見ても眠っており、あつという間に大きくなります。これは発育に関係の深い「成長ホルモン」が眠っている間、特に深い眠りの持続中に多く分泌するからなのです。この事実が明らかにされた今日「寝る子は育つ」といふ言い伝えは、ことわざ以上に重みがあるように思われます。子供は4~5歳になると否応なく社会時計の拘束を受けるようになり、成人と同じように一晩にノンレム睡眠、レム睡眠の周期を5~6回繰り返すようになります。成長ホルモンは眠って最初の一番深い眠りに伴って分泌量の最大ピークが現れます。そして、レム睡眠が始まると急速に減少して、朝までノンレム睡眠が起るたびに小さなピークを繰り返す、目覚めると、ほとんど分泌しなくなってしまいます。子供の成長にとっては、寝入り端の深い眠りが長く安定持続することが大切といえるかもしれません。眠りを成長ホルモンとの関係で見ると、特に育ち盛りの子供にとっては単なる休息以上の重大な意味があり、成長促進のためには、できるだけ長時間眠れるような環境を整えることが重要であると考えます。

百歳以上生きた人は「くよくよせず、好き嫌いなく何でも食べ、適度の睡眠をとることが長生きの秘訣」といいます。「よく食べ、よく眠る」とは昔からよくいったものです。次回は具体的な睡眠障害と、その対策について少し話をしていきたいと思えます。



共和会理念

『優しい医療・楽しい職場』

私たちが目指す『優しい医療』とは!

- 患者様に安心と満足を提供する医療
- 良質且つ効率的な医療の提供
- 患者様へのサービスの充実

私たちが目指す『楽しい職場』とは!

- 毎日の出勤が楽しくなる職場
- 職員のレベルアップと仕事の充実が感じられる職場
- 職員の満足が患者様へ反映される職場

基本方針

~当院をご利用の皆様へ~

わたしは、利用者の皆様へより良い医療をやさしく安全に提供し、納得のいく医療を受けていただくために努力しています。それには利用者の皆様と医療者の意志の疎通が最も重要であると考えます。

これを実現するために、わたしたちは思いやりのある、人格を尊重した医療を提供するとともに、以下のような医療を目指しています。

1. あなたは、個人的な背景の違いや病気の性質などにかかわらず、必要な医療を受けることができます。
2. あなたは、医療の内容、その危険性および回復の可能性についてあなたが理解できる言葉で説明を受け、それを十分納得して同意したのちに、医療を受けることができます。ただし、必要に応じて主治医の判断によってご家族、代理の方にお話をする場合もあります。
3. あなたは、今受けている治療、処置、検査、看護・介護、食事その他についてご自分の希望を申し出ることができます。また、他の医療機関に転院したい場合は、必要な情報を提供致します。
4. あなたの医療上の個人情報保護されます。

病院長 榎本 和



特定医療法人 共和会 **共和病院**

愛知県大府市梶田町2-123

TEL.0562-46-2222(代)

URL <http://www.kyowa.or.jp/>

俳句コーナー

この下に
稲妻起る
宵あらん 漱石

名譽院長
加藤邦之助

今年の広報誌十三号に「行く年や猫うづくまる膝の上」という句を紹介しましたが、その際、飼っていた犬には名前(ヘクトー)も付け、死んだ時に墓も造ってもらったと書きました。猫の方は死ぬまで「猫」と呼ばれていたけれど漱石の奥さんが可哀想に思い、白木の墓碑を用意して漱石に「猫の墓」と書かせた時の句が今回の句です。猫、宵、稲妻、土に埋まった墓、と連結すると何となく妖気の漂う猫に相応しい句ではありませんか。ついでに子犬(ヘクトー)の墓碑には「秋風の聞こえぬ土に埋めてやりぬ」と詠みましたが、いかにも愛犬への優しき思いやりが出ています。

猫は明治四十二年九月十三日に死に、犬は大正三十年十月十日に死んでいます。「硝子戸の中」で書齋の裏庭の二つの墓を比べると犬の方はまだ生々しく光つて見えるが、間もなく二つとも古びて人の目にも付かなくなるだろうと云った漱石も自分の死という事を覚悟していた様で、その二年後の大正五年十二月九日死去。