

発行元 徳島県立中央病院広報部門会議
770-8539 徳島市蔵本町1丁目
電話 088-631-7151(代) 平成22年4月発行(年4回発行)



県 中 的 情 報 源

ナニージャ

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

2010・春・第10号



第59回米国心臓病学会
(ACC.10)に参加して



循環器内科 原田 顕治

第59回米国心臓病学会 (ACC. 10)が2010年3月14日～16日の三日間、ジョージア州アトランタで開催されました。これはアメリカの循環器領域の二大会の一つで、3万人程度が参加する世界最大級規模の学会です。

また演題の採択率は三割程度の狭き門で、今回、当科から演題二題が採択されました。まさに奇跡的?でなことです。そこで3月14日、15日の二日間、参加させていただくことになりました。

アトランタと言えば、私達の年代では96年のアトランタオリンピックを思い出しますが、御年配の方々には真っ先に「風と共に去りぬ」を連想されるようですね。

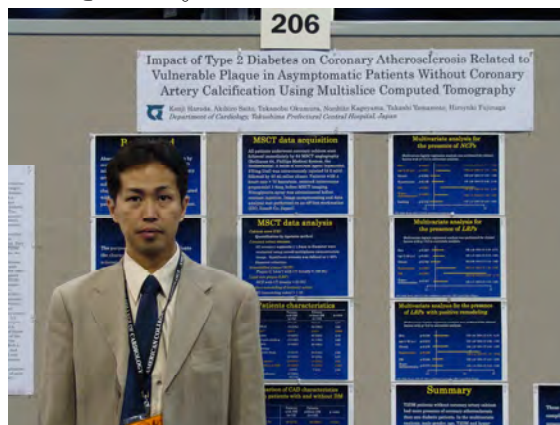
アトランタまでの行程は、関空から成田経由で17時間、時差は13時間です。精神的に一人旅のストレスもありましたし、体力的にも厳しいものがありました。

現地の夕方到着したのですが、当然眠れぬまま翌朝を迎え、学会会場Georgia World Congress Centerに向かいました。とてつもなく大きな会場に、押し寄せる人波といった感じでした。午後には当科からのポスター発表もあり、俄然緊張感も高まってきました。



今回の会場であるGeorgia World Congress Center

- 午前中は学会場で各種講演や催しを見学・聴講させていただきました。昼過ぎには発表のポスターを掲示し、さあ気合い十分と行きたかったところでしたが、もう日本では深夜ということもあり、立っていても一過性意識消失が頻発してしまいました。
- 発表の二つの演題は、「心臓CTを用いた早期の冠動脈硬化」に関する研究でした。現地夕方3～4時(日本の早朝)の間に、掲示したポスター前で参加者からの質問を受けることが義務づけられましたが、体調が悪そうで、英語も十分にしゃべれなさそうなアジア人と感じたのか、平易な質問が4つ程度(かなりゆっくりしゃべってくれていたような気がします。)のみで、それ以上の突っ込んだ議論にもなりません。英語力のなさを痛感しつつも、何とか無事発表も終えることができました。



発表ポスター前で。表情から疲労がうかがえる・・・

- 翌日は学会参加と共に、半日は会場周囲を散策しました。コココーラ(発祥の地)記念館、テレビ局CNN、オリンピック記念パーク等を見学し、全行程を無事終えました。
- 実質現地二日半という強行日程で、披露因ばいで徳島に帰県したのは3月17日の深夜でしたが、翌日の3月18日には容赦なく、普通に心臓カテーテルが入っていました。かなりつらうございました・・・。
- 今回の研究がACCに採択されたことは大変嬉しく、今後の自信にもつながります。ACCへ参加したメリットは、何と言っても世界を肌で感じられた(実体験)こと、そしてさらなるモチベーションが得られたことです。循環器内科スタッフ、さらに心臓CTと共に携わる放射線技師、ナースの皆様へ感謝し、日常に埋没せず、今後も努力し続けたいと思っています。



いきなりコーヒースレイク

土佐沸騰

皮膚科 敷地 孝法

まっこと土佐は沸騰しておったが じゃあ…。

3月末の3連休の最終日、天気は快晴。私は高知にいた。

前日からの心地よい酔いがまだ残っていたので、えーいこの際向かい酒じゃと思いつち、ひろめ市場に向かった。ひろめ市場とは、高知市の帯屋町商店街のど真ん中に位置する、フードコートとおみやげ屋さんを兼ね備えた巨大な体育館といった趣である。入り口では、かつおのタタキの実演販売に身動きがとれないほどの人が沸き、奥のフードコートは既に満席状態で、昼酒OKーイヤ飲まんといかんぜよと誘惑される空気に圧倒されてか、ジョッキを傾けるひとが非常に多い(観光客やら地元の飲兵衛やらわかりませんが…)。

高知県のアルコール消費量は、東京、大阪に継いで全国3位！！人口からすると、やはりその酒量はただものではない。中でもビールの消費量が目立って多いという。毎年雪の舞う2月にビアガーデンをオープンする(全国一早い)というポリシーは昔から変わっていない。写真の横断幕に示す“たっすいがは、いかん！”というフレーズは、味の薄いビールはビールじゃない！といった意味合いで、高知県人はビールと言えばK社のラガービールを指す。高知のお店で瓶ビールを注文したときにK社以外のビールが出てくることはまずない。高知県人はそれほどK社のビールを愛しているのである。…なぜ？ーそれは秘密です。

高知と言えばかつおのタタキである。生暖かくて、ネチョ〜として、塩味が効いている、これが本場のタタキ。冷蔵庫で冷え切った類刺身タタキとは別の食べ物である(詳しくはまた今度ね)。ようし、かつおにビールじゃ！と気合を入れて有名店;明神水産に向かったのだが…結果は写真のような混雑ぶり。しかも座る二ころもない。根性のない私は並ぶのをあっさりとききらめ、ひろめ市場を後にした。



徳島県人はこの行列は引くわな〜。他に店ようけあるし。

お腹すいたな〜と、春の気配がただよう商店街を歩きながら、ふと思いついた。「そうだ、オムライスを食べよう！」15年ほど前高知にいたときからときどき訪れていたレストラン・コックドールへ。世話好きのマダムは今もお元気でシャカシャカと動き回っておりました。昔ながらのたいそう美味しいオムライスをお腹いっぱいいただき(写真)、コップのお水をグイッと飲み干してカランコロンと店外へ。

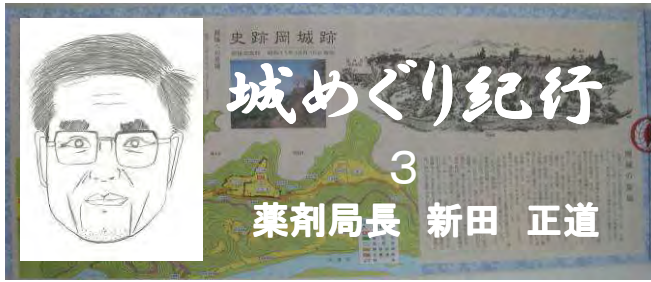
「お酒飲まなくて正解だったな…」
「ワシもそう思う。」
…龍馬が微笑んでくれているようでした。



単純明快。気持ちまですっきりしてくる。



オムライス(大)1680円ナリ。ちょい高いが、この美しさなら許してしまう。飲みに行ったと思えば…。



北陸編(2)

翌朝、加賀百万石の前田家の居城である金沢城を訪れた。NHK大河ドラマ「利家とまつ」が放映される前年の平成13年に菱櫓、五十間多門長屋、橋爪門続櫓が復元された。菱櫓は、二の丸で一番高い三層の物見櫓で、石落としを多く持ち、実戦的で華やかな櫓である。橋爪門続櫓は、二の丸大手の橋爪門枳形に付随する三層の物見櫓である。五十間多門長屋は、菱櫓と橋爪門続櫓を結ぶ二層の多門櫓で、普段は倉庫として用いられるが、非常時には戦闘のための砦となる。菱櫓ではその組み立て見本が展示されていたが、見事なものであった。

金沢から福井県丸岡町に向かった。この町にゆかりのある徳川家の忠臣本多作左衛門が陣中から妻に宛てた「一筆啓上 火の用心 お仙泣かすな 馬肥やせ」で有名である。町では「一筆啓上賞」を設け、日本で一番短い手紙を毎年募集している。

また、この町に丸岡城がある。日本で現存する天守は弘前城、松本城、丸岡城、犬山城、彦根城、姫路城、松江城、備中松山城、丸亀城、高知城、松山城と宇和島城の12であり、丸岡城はこの中で最も古い城である。

外観は上層望楼を形成して通し柱がなく、一層は二階三階を支える支台をなし、屋根は二重で内部は三階となっている。昭和9年に国宝に指定されたが、同23年に福井大震災により倒壊し、同25年に重要文化財の指定を受けた。



(丸岡城天守閣)



新田薬局長と金沢城

この旅の最後の一乗谷朝倉氏遺跡を訪れた。朝倉氏7代目の孝景は1467年の応仁の乱での大活躍をきっかけに、越前一国を掌握すると、かねてからの拠点の一つであった一乗谷に本拠を移した。

この地は三方を山に囲まれ、守りの面でより軍事環境に適していると考えたのだ。

以後5代103年にわたり、越前を支配し、京の文化を取り入れ、一乗谷ならではの雅やかな文化の華を咲かせた。

天正元年(1573)8月、一乗谷は織田信長の軍勢によって

火を放たれ、巨大な炎の海と化した。戦国大名・朝倉氏の城下町は三日三晩燃え続けた後、地中深く眠りについた。昭和42年から発掘調査が進められており、当時の住まいの様子が復元されている。

朝倉館跡は5代義景の住まいで、三方に濠と土塁が巡り、6,400㎡の敷地に17棟の建物が建っていた。常御殿、主殿、会所、茶室、花壇のほか、台所、厩、蔵が配置され、朝倉館跡の正面の、濠に面して建つ唐門は、5代義景の菩提を弔うための建てられた松雲院の寺門である。

また遺跡内の主要な4庭園(南陽寺跡庭園・湯殿跡庭園・諏訪館跡庭園・館跡庭園)が特別名勝に指定されている。

最盛期に1万人を超えていたといわれる朝倉氏の栄華がうかがわれた。



朝倉館跡(唐門)



朝倉館跡

意外と身近なこころの病気

～うつ病～ 精神科 中平 仁

我が国における自殺者数は、平成10年から12年連続で3万人を超えています。

その中でも中高年男性の自殺がもっとも多く、自殺は、がん、心疾患、脳血管疾患の三大死因に匹敵する問題と なっています。

中高年の自殺で、「うつ」が起因しているものは少なくありません。ただし、「うつ」の症状には、本人の自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。知らず知らずのうちに悪化させてしまい、自殺という最悪の結果に至る場合があります。

「うつ」は少しでも早いうちに適切な治療を受けることが大切です。

仕事上や人間関係などで悩み、睡眠不足が続くと、うつ病になる危険性が増えます。近年の調査で、15人に1人が生涯に一度はうつ病になる可能性があるという報告されました。最初は身体がだるい、食欲がないなど身体症状として表れますが、更に進むと、何事にも興味が持てなくなり、時には「自分はもう治らない」「生きていても家族の迷惑になる」などと考えて最悪の場合には「死のう」と思って命を絶ってしまうこともあります。

そんな時は、自分一人で悩まずに家族や友人に相談しましょう。また、精神科を受診することによって抗うつ薬などの薬物療法を受けることができ、十分な休息をとることで大勢の人が元気になって社会復帰しています。相談することが解決の第一歩です。

チェックしてみましょう 抑うつ症状のアセスメント

(厚生労働省・地域におけるうつ病対策検討会による)

選択肢が複数ある場合、ひとつでも当てはまればチェックしてください。

①うつ気分

(ほとんど毎日、ほとんど一日中の持続)が2週間以上持続

②興味や喜びの喪失

(ほとんど毎日、ほとんど一日中の持続)が2週間以上持続

③食欲の減退または増加:下記の内いずれか

- + [食欲低下] が2週間以上持続
- + [体重減少] が1ヶ月に3kg以上
- + [食欲増加] が2週間以上持続
- + [体重増加] が1ヶ月に3kg以上

④睡眠障害(不眠または睡眠過多):下記の内いずれか

- + [不眠] が2週間以上持続
- + [過眠] が2週間以上持続

⑤精神運動の障害(強い焦燥感・運動の制止):下記の内いずれか

- + [動きが遅くなった] が2週間以上持続し、そのことを誰かに指摘された
- + [じっとしてゐられない] が2週間以上持続し、そのことを誰かに指摘された

⑥疲れやすさ・気力の減退が2週間以上持続

⑦強い罪責感(自分に価値がない、罪悪感)が2週間以上持続

⑧思考力や集中力の低下(決断困難/思考力減退/集中力減退のいずれか)が2週間以上持続

⑨自殺への思い:下記の内いずれか

- + [死についての反復思考] が2週間以上持続
- + [自殺念慮(自殺をしたいと思うこと)] が2週間以上持続
- + [自殺念慮] に具体的な計画が伴っている
- + [自殺念慮] を実際に行動に移した(自殺企図)

①～⑨のうち2つ以上あるか、⑨が見られる場合はうつ病の可能性が高いと言われています。医療機関への受診をお勧めします。

チェック欄



中平 医師

参考資料:

内閣府政策統括官

(共生社会政策担当)

自殺対策ホームページ

みんなのメンタルヘルス

～ひとりで悩んでいませんか～

徳島県医師会

自殺予防対策委員会



ご意見箱

皆様方からいただいたご意見にお答えするコーナーです。

【ご意見】

足腰の痛いものには歩行器が玄関にあればと思います。

【お返事】

ご意見をいただきありがとうございます。

お一人での歩行器の使用は危険が伴います。

申し訳ありませんが、不自由な際は近くの職員に声をおかけください。お手伝いいたします。

今後もお気づきの点やご要望がございましたら、ご遠慮なくお申しつけください。



連載 ロバートの自転車旅行記9 ～しまなみ海道サイクリング大会の巻～

事務局 環 隆志

しまなみ海道は本四連絡橋3ルートの中で唯一、自転車で渡ることが可能な、サイクリストにはとっては素晴らしい道路です。

ここを使えば自転車で神戸まで買い物に行くことも可能だ、理論的には。まあ、誰もチャレンジせんだろうが(笑)。

さて、今回は平成21年10月11日(日)に行われた、しまなみ海道サイクリング大会の様子をお送りします。

橋に登る以外はほとんど高低さのない平易なコースで、橋からは素晴らしい景観が望める。家族の思い出作りなどに最適なサイクリング大会です。



見て下さい。この自転車の山。毎回400人くらいの参加者があり、中には沖縄や関東から来ている人も。

なお、小さくて分からないと思いますが、挨拶をしているのは中野浩一である。



9:30から、コース別に少しずつ別れて出発です。全員が出発し終えるまで40分くらいかかってます。タイムとかは関係のないのんびりサイクリングです。当日は写真のようにとっても良い天気で、参加者のテンションも上がります。



大勢が集まる大会は、他の人が乗っている自転車や装備、ウェアなどが見れるいい機会です。車体は、私が乗っているようなロードバイクや、MTBが主体ですが中には、私が次にほしいなと思っていた先進的な折りたたみ式のスポーツバイクに乗っている人がいる一方、意地で?ママチャリで参加している人などがいました。

1時間半くらいで早めの休憩です。この大会は、休憩場所と再出発の時間があらかじめ決められていて、誰でも無理なく参加できるのが特徴ですね。お昼は本大会伝統の名物たご飯が支給されます。



大会側もマンネリを避けるため、毎年コースを変えているようです。前回は最後みんなでフェリーに乗って帰ってきましたが、今回は地道に島を回る約60キロのコースでした。(なお別に100キロの健脚コース、ファミリー向けの25キロのコースなどもあります。)



なおこの日はたまたま、島の秋祭りでした。船が何隻か出て、海の神様が何かを迎えています。

その後、海から上がってきた神様(お御輿)を子供たちが神社へ運んでいくようです。



郷愁を誘うのどかな秋の風景の写真を撮りつつ、のんびり走って3時頃にゴールしました。次回はアリッサ(ロバートの子供)と一緒に来れたらいいなあと思います。(早く自転車に乗れるようになってね!)

fin



酔っぱらいのたわごと

8



小児科
湯浅安人

「浜節句と遊山箱(ゆさんば)」

この言葉に懐かしさを感じる人は、県南出身者であろうか。昭和三十年代のことである。春先の天気の良い日に、町内の多くの家族が浜辺に集まる。つまり、ピクニックである。それぞれの家庭で前日から作った料理を持って、一家で浜辺に出かけていく。海から遠い農村部や山村部の者にとつては、より楽しみな行事であった。広い砂浜には、家族単位の集団ができ、やがてその集団も人が行ったり来たりして崩れてゆく。

こどもたちは、めいめいに「遊山箱」を持っていた。中には、母親や祖母が作った巻きずし、いなり寿司、卵焼き、赤や緑に着色した寒天・ウサギ型のリングなどが詰められていた。今とは違って食糧事情もあまりよくない頃で、ごちそうであった様に記憶している。

現在ではあまり見かけないが、こどもたちには、体に悪そうな赤色のニッキ水も定番で、ひょうたん型のガラス瓶に入っていた。

もちろん大人達も普段着でなく、多くはお酒を飲み、唄ったり騒いだり。普段見られないような醜態をさらす人も多かった。

ところで、この「遊山箱」が数年前から注目されているらしい。新聞やタウン誌、テレビで見かけることも多くなったようであるが、実際に使った経験があるのは、ご年配の方だけであろう。拙宅にも子供用の遊山箱があったが、ブームが来るとは知らずに処分してしまった。

そこで、孫に買ってやろうと思つて探してみると、なんとこれがそうとう高価である。約七千円〜数万円で、一万五千元〜二万円くらいのもところが標準らしい。もちろん昔のものとは違って素材・塗りは格段に立派だし、デザインもすばらしい。自分たちの使用した遊山箱は、かまぼこ板をあつめたような材料で、塗りも絵の具を塗つたような感じがしていた。ただ、現在の物も、中は三段が多く、大きさも同じくらいである。また、男の子用・女の子用の色や模様があるのは変わっていない。

生まれて三ヶ月の女の孫に一つ奮発するか、あるいは今年にまずワイオンを買って、遊山箱は来年にまわそうか。この酔っぱらいは、ウイスキーをのみながら深く悩んでいるのであります。



研修医が主役

少しは大人になったかな

臨床研修医2年目 三井康裕



あ、そういえばずっと変わってないこともありました。讃岐人の私は必ず「かけ(中)、ひやあつで」とうどん屋さんで連呼しています(真似してみてください)。もはやステータス並のこだわりです。もちろん「1口30回」噛むなんて事はありません(真似しないでください)。ちょっぴり無理言っても好きな食べ方を譲らないところは子供のままかも…。

まだまだ「大人」への道は険しいようです。

編集部からのつこみ

素人ですいません。かけうどんの“ひやあつ”では、うどんがぬるくなってしまうのでは？(し)

外来スタッフ



【編集後記】あつ…もうスペースがない。(あ)

子供の頃、よく思った。

「いつかは大人になれるのかな」

ーそこは通学途中の電車の中。辺りは通勤中のサラリーマンばかり。ランドセル背負って幅は稼いでも背丈は足りない。視界はごくごく限られた範囲。いつも体の抛り所となる手すりを探す、そんな時間の繰り返し。喉が渴いたなってお守り代わりの500玉を自動販売機に入れてみた。チャリンという小気味よい音だけを残して全財産が吸い込まれた…。そんな苦い経験もあったかな。いつの間にかランドセルから手提げ鞆に変わった。つり革に手が届くようになった。自動販売機はちゃんとリクエストに応じてくれる(これは当たり前?)。少なくとも外見は変わったみたいー

手提げ鞆を聴診器に持ち替え、リクエスト通りの缶コーヒーをグイッと飲み干すようになって早1年。気づけば「先生」と呼ばれることが多くなりました。いまだに慣れないことはありますが、医師として日々精進の毎日です。できるだけ患者さんと同じ目線で…見上げることばかりだった通学途中の電車内でも感じたこと、これからも続けていきたいと思っています。