

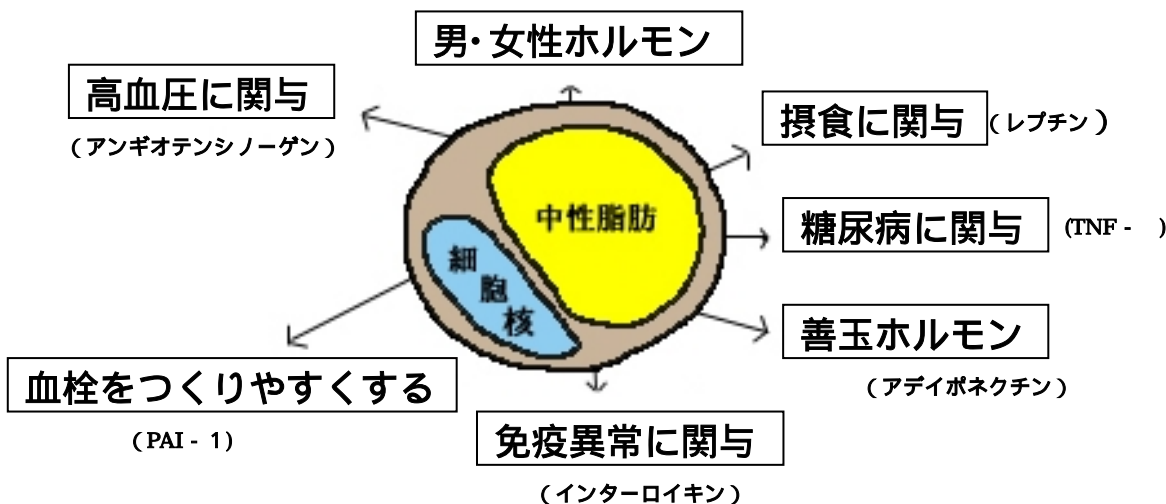
# Dr. くどいのよくわかるミニ・レクチャー No.14

## 脂肪細胞の良いこと・悪いこと！

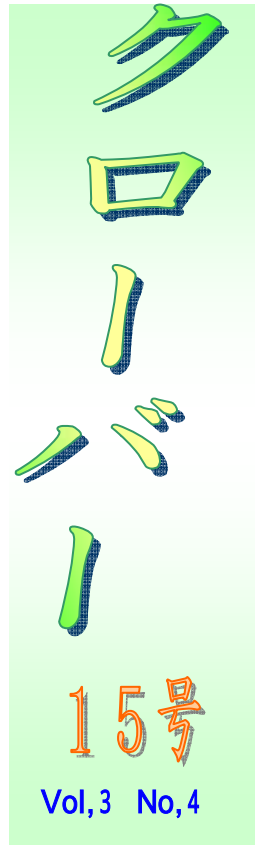
昨秋このコーナーで内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)についてお話しました。ウエストが男性 85 センチ、女性 90 センチ以上で高血圧、高血糖、高脂血症になると、脳卒中、狭心症や心筋梗塞が発症しやすくなるということでしたね。今回は小腸などを包んでいる腸間膜に脂肪が過剰に蓄積してしまうこの内臓脂肪内の個々の脂肪細胞に目を向けてみましょう。

脂肪細胞は、最近よく耳にする“中性脂肪”を細胞内に取り込んで膨張し、ほとんどは黄白色の“ふとった細胞”となります。今まで脂肪は活動する時にエネルギーを供給してくれる単なる貯蔵庫と考えられてきました。しかし最近、脂肪細胞は糖尿病や高血圧、摂食や性機能、免疫にまで影響を及ぼす様々な**ホルモンを分泌**していることがわかってきました(下図)。たとえば PAI-1 が過剰になると血栓ができやすく脳梗塞・心筋梗塞などをおこし、TNF- が増えすぎると血糖を下げるインスリンの働きが弱まり糖尿病に、インターロイキンやアンジオテンシノーゲンのバランスが崩れると免疫異常や高血圧症につながります。でも良い働きもあります。超善玉ホルモンであるアディポネクチンのお話です。これは他のものよりはるかに多く分泌されており、通常では血管内を走り回り、動脈硬化や動脈瘤をできやすくする血管内面の傷を修復してくれる働きをもっています。アディポネクチンは内臓脂肪が増加すると減ってしましますが、体重を一割落とすと逆に分泌量が二倍に回復します。

昔から日本人は欧米人に比べ、少量の食事からエネルギーを脂肪細胞に貯めることができる遺伝子をもっていました。しかしこれは戦後直後の食べ物のない時代までは良かったのですが、飽食の時代といわれる現代ではかえって体によくはないのかもしれませんが、余計な栄養をとらない、これが本当は一番体によい逆説的な栄養療法なのではないでしょうか？！



中性脂肪をとりこんだ脂肪細胞は、様々なホルモンを出す内分泌組織であったのだ！



発行元・・・くどいちあき脳神経外科クリニック  
 〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北二 四十  
 Tel. 〇三 五七六七 〇二二六 Fax 〇三 五七六七 〇三二七  
 発行人・・・くどいちあき <http://www.kudohchiaki.com/>

# 森のアートワーク

## 「木片で立体作り」



木はとても魅力的な素材です。木の香りはとても心地の良いもので、すし綺麗な木目や暖かみのある肌触りなど、どんな方にとっても安心感のあるものではないでしょうか。それでも「立体作り」と聞くと少し難しいように感じてしまいかもしれません。今回は丸柱や三角柱、立方体などの、形や大きさが様々な木片を組み合わせて積み木で遊ぶようなつもりで作品を作って頂きました。まずは木片に触れて何度か試しながら組み合わせ、スタッフと会話をしながら形を選びます。その後ポンドで丁寧に貼り合わせてそのまま完成でも木目の生かされた立体として素敵なものだと思っておりますが主にサインペンを使って表面に色を塗り、カラフルな立体作品を作って頂きました。

初めは木片をどう組み合わせたら良いのか戸惑う方もいらっしやいましたが、スタッフと会話をしながら少しずつ取り組んで行くうちに、それぞれの方が思い思いに形を作り上げて下さいました。こちらで提案したテーマである「家」を様々な形で作って下さる方や、時計をモチーフとしたものを色鮮やかに作って下さる方など、普段はしないような形や色の組み合わせに、少しだけ挑戦する時間だったのではないかと思います。



～藤井～

## 投稿

### 介護に思うこと

山田 富子 様

「もう年齢だから・・・」「もう遅い・・・」などの診断を3～4箇所を受けた5年間の介護生活のなかで、二度治療を諦めた期間があり後悔しています。

84歳(要介護5)の母は昨夏、工藤千秋先生に出逢えてからの服薬・訪問診療で満たされた在宅介護生活を送ることができ感謝しております。

この5年間を振り返り、介護に大切なのは「平常心」と「自ら調べ自ら行動する心がけ」だと痛感します。

世間には認知症を恐れ避ける空気が漂っていますが、話すことも歩くことも不可能になった母の職種から今も多くのことを学ばされ、命の重さを深く考えるこの頃です。

私を支えている医療機関、デイサービスの施設、介護用品のレンタル業者、介護雑誌など全て自ら探し得たものです。母の入浴は「くるくるチェア」を用いて一人で簡単に済ませることができるようになりました。

大変だったあの頃、今日の様な充実したしあわせな日々が訪れることを誰かが教えてくれたなら・・・もっと肩の力を抜いて現在に至れたと思います。認知症は恥ずかしい“病”でしょうか？ ストレスを和らげるくつろぎを持ってないほど忙しく行動なさった方々のしるしだと思います。

時間に余裕ができた今、これからは「介護保険の隙間を埋める“地域の力”も必要」と小さな組織の活動を応援しているほかの区の例を学んでいます。

(平成十二年 大田区糀谷保健福祉センターにてヘルパー-実習修了)

## 香りを楽しむア～ロマン!

No.14

## ユーカリ

コアラの主食や、殺菌・消毒の助っ人として名をはせる、今回はユーカリを紹介します。オーストラリア原産で、樹高100mに達する世界で最も高い木の一つです。古くからオーストラリアの先住民は、ユーカリの葉を発熱や感染症、傷の処用に用いてきました(燃やして煙を吸入したり、傷口にまいたり...)。一年通して使いやすく、風邪をひきやすい方や花粉症の方には特にお勧めしたい、体・心・環境の浄化に優れた精油です。

【科名】フトモモ科 【抽出部分】葉

【作用】心：くっきりと鋭い香りは、活力を与え、やる気や集中力を高めます。気持ちもやややして、すっきりしたい時に良いですよ(^\_^)v。

体：殺菌・消毒・抗ウイルス・乾燥・加温・刺激(免疫系)。鼻水、鼻づまり、痰がからむ湿性の咳を乾燥させ、鼻や喉の通りを軽くさせます。

マスクの内側やハンカチに1滴付けるのが手軽な方法です。風邪やインフルエンザ、花粉症、気管支炎、副鼻腔炎などで辛い方は一度お試しを～。肌：にきび、虫刺され、ヘルペス(带状疱疹)…。ベースオイルやジェルに充分希釈し、患部に使用します。  
環境：ルームスプレーを作り空气中に散布やエアコン掃除の時に1～2滴使うと爽快感と共に空気をきれいにします。注意事項：刺激が強いため、高血圧やてんかんの方は注意が必要です! 空気浄化ルームスプレーレシピ 作り方はNo12のボディスプレーと同じ。精油はユーカリ3滴・レモン2滴・ティートリー1滴使用



左の写真がユーカリです。安藤

# 投稿稿

前号のつづき

セコム大田訪問看護ステーション 猪尾看護師

三十八度線を越えてからは貨車や船で日本を目指し、二十一年の五月には彼女と旦那様の故郷である静岡に息子様とともに帰ってくる事ができました。

しかし彼女の実家は満鉄社員のお兄様と一緒に移住していたので、彼女は旦那様の帰りを旦那様のご兄弟の家を転々としながら約五年間、生活しなければなりません。旦那様のご兄弟も敗戦後の苦しい生活の中、彼女と息子様にできるだけのことはしてくれましたが、やはり心細く、大変な生活だったそうです。

そして、ようやく無事に旦那様がシベリアから戻られ、昭和二十五年に長女様を、二十七年に次男様をもうけられ、三十四年から現在も続けていらっしゃるご商売を蒲田で始められました。

彼女はおっしゃいました。不幸は不幸なだけけれど、私は本当にいろいろな方に助けてもらって、息子も家の中で生むことができたし、お父さんも無事に帰ってきてくれて今があるから、幸せだよねと。

そして最後に「絶対に戦争はいけないよ」と教えてくれました。





# 院長コラム 14号

インフォームドコンセントは説明と同意だけではない



知り合いの方が病気になられて、ご家族とともに、あちこちの先生にセカンドオピニオンを求めに行かれた時のことを話してくださいました。何箇所かに行ったそうです。そのお一人は自由診療の開業医の先生で、検査がこの間隔で必要な意味、この薬が必要な理由、こうなったら早めにこうした方がよい、これから起る可能性のある状態等、三十分以上も話してくださいととても安心したとのことでした。次のお一人はとても有名な大学の現役教授であり、一時間近くも遅刻した上に、事情を話し手持ちの写真を見せたところ、ああ、これは私のところではすることはなにもない。何しに来たの？と、学生や研修医の前で言ったそうです。

医療界でインフォームドコンセントという言葉が広く使われはじめてから、二十余年がたちます。説明と同意と訳されました。特に危険度が高い種々の医療行為を行う前に医療者側がその内容を説明して、患者側がそれに同意し押印した時のみ医療行為を行えるという意味でした。もともとこの制度は医療訴訟が多い欧米で始まった契約内容ですが、今の日本で、単に説明しました、印鑑をつきました、同意書をもりましたというだけで十分でしょうか？ 医療内容に詳しくない一般の方に、幾つかの選択肢を並べ、この中から一番良い医療を選んでくださいと説明しても、同意を得るには無理があると思います。

医療にはいつも危険が伴います。結果もやってみなければ分からないところがあります。結果がよくなかったとき、型どおりの書面・捺印のみでどちらが正しかったかなどと争っても何か寂しいものです。説明・同意・捺印以外の何かが欠けていたのではないのでしょうか？

両者が挨拶をし、目を見て話し、そして心と心の通う患者と医師の信頼関係を築くことこそが、究極のインフォームドコンセントであると考えます。

## ハーブティー

集中力を高め記憶力が良くなると言われているローズマリーのハーブティーを、勉強のお供に飲んでいきます。すっきりした香りで頭の中もスッキリ！ 皮膚の老化を防ぐのに効果もあるので、ローズマリーティーを乳液に混ぜて塗っています。最近若々しくなって頭が冴えているとよく言われる・・・ようになるはず!!です。(妊娠中は避け、高血圧の方は使用時に注意が必要です。)

< 鈴木 >

## チャリティー募金



クローバー新聞の読者の皆様からのチャリティー募金が、¥18,705となりました。「新潟県中越地震災害義援金」へ寄付させて頂きました。皆様、ご協力ありがとうございました。