



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第29回 「予後」の誤用

「向こうの病院の話だと、ごく最近起きた発作の予後が悪かったんじゃないかと言ってるんですが、私もそう思います。予後さえちゃんとケアしていれば、こんな突然に亡くなることはなかったと思うんですがね」(火曜サスペンス劇場「突然、夫に死なれて」=日本テレビ1990年9月18日)

心筋梗塞で急死した男性の妻に、かかりつけの医師が言った台詞だ。「向こうの病院」というのは、男性が救急車で運ばれ、死亡した病院のことだ。この「予後」という言葉の使い方はおかしい。一般的にはこのように「病後」の意味で使われることが多いが、それは俗用だ。

医学用語の「予後」は、「病気の経過についての医学的な見通し」のことで、心配のない病気だったら「予後はいい」、治りにくい病気だと「予後はあまりよくない」といったふうにいる。

素人が間違っただけなら別に目くじら立てることもないが、仮にも医者台詞としてこんな誤用をしゃべらせてはいけない。

しかし、心筋梗塞についての、この医師の話の内容は、まったく正しい。

心臓に血液を供給する血管=冠動脈が、動脈硬化によって狭くなったために起こるのが狭心症で、血管がさらに

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『「がん」はいい病気』(マキノ出版)『読むサプリ』(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『杜快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



狭くなって血栓が詰まってしまうのが心筋梗塞。まとめて虚血性心疾患と呼ばれる。

狭心症の発作はたいてい10分かそこらで治まる。血管拡張薬のニトログリセリンを舌の下にふくむとすっと楽になる。心筋梗塞はそうはいかない。発作がえんえんと続き、ニトロも効かない。

狭心症のうち心筋梗塞へ移行しやすいものを不安定狭心症というが、不安定狭心症と心筋梗塞の境はなかなかつけにくかった。

しかし、これはどちらも冠動脈に急速に血栓ができる共通の疾患である—という説を、1992年にアメリカの心臓病学者、フスターが提唱して、以来、虚血性心疾患のなかの不安定狭心症と心筋梗塞を「急性冠症候群」と呼ぶようになった。

急性冠症候群の多くは、胸部の締めつけ感など何らかの前駆症状がある。にもかかわらず、仕事が忙しいなどの理由で病院に行かない人が多い。胸部に違和感を覚えたら、必ず心臓専門医の診察を受けよう。暴飲暴食を避け、適度な運動を心がけるなど、メタボリック・シンドロームを解消するように生活習慣を改善しよう。突然の激しい胸の痛みは、命の危険を知らせるSOSだ。ためらわずに救急車を呼ぼう。



～自分が憧れる同性は…編～



沖知美

「器の大きい人」かな。私の親友がそうなんですが、2歳年下なのに、私の話をよく聞いてくれて、自分の意見をきちんと言ってくれます。私と違う考えでも、誠実で冷静な口調なので、私も素直に聞けるんです。こうなりたいと思う人が身近にいてくれて、幸せです。



重富幸治郎

「誠実で、誰からも信頼される人」ですかね。僕の父は真面目な人で、仲間から好かれてました。それで僕も人から頼まれると嬉しくなって、信頼に応えたいと思います。とりあえず「約束は絶対守る人」を目指してます。



実松千恵子

私の祖母は「困っている人をさりげなく助けられる人」でした。昭和の初め、近所の子どもに食事をさせたり、服をあげたりしていたようです。自分の家も決して余裕なかったのに。今は困っている人にも声をかけやすい時代。「大丈夫ですか?」と言える人になりたいです。



印藤晋一郎

僕が今、目指しているのは「有言実行の人」ですね。尊敬する人は「人の上に立つ人」かな。下の人の意見を受け止めたうえで、引っ張っていくって大変だと思うんです。僕にはムリだから、スゴイと思いますね。うちの社長?…スゴイと思います(照)。

編集後記

最近福岡にもアジアからの観光客がたくさん訪れます。先日、韓国の学生がペラペラと英語で買い物をしていました。日本の若き店員は必死に應對していましたが…。国際都市となる福岡、うかうかしてられないと感じた瞬間でした(汗)。(沖)



株式会社 オルティック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

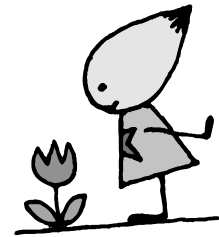
月刊 つばさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2010年4月号

いつも胸にあること… 「私は手を抜いていないか?」



仕事をしていて「いいや、このくらいで…」と思うのは衰退のもとだと、いつも自分に言い聞かせています。目標を設定することも大切ですが、そこに到達したかどうかを自分で判断することもすごく大切で、そしてとても難しいことです。

私は子どもの頃、習い事をいくつかしましたが、これがなかなか厳しい先生ばかりでした。特に書道の先生のことは、今もよく覚えています。毎日50枚、心を込めて文字を書き、その日一番良い作品を次のお稽古に持ってくるという宿題がありました。私は遊ぶ暇もなく1日50枚書いたのですが(苦笑)、先生は1週間分の文字を見て、私の取り組み方を言い当てるのです。「とりあえず書いただけ」とか「うん、今週は頑張った」とか。あまりに当てるので、私はだんだん手が抜けなくなりました。

今、新製品を開発していて、最初に計画した素材や条件が揃っても「もっとよい素材があるのではないか」と思う時は、決して商品化しません。予定は延びても、もっと探して、もっと考えて…と煮詰めていると、ある時「これだ!」という確信が得られる時がきます。そうすると、あとは一気に進みます。予定どおりに出して「とりあえず出しただけ」の商品になるか、時間はかかっても「これは私が一生飲み続けたい!」と胸を張れる商品になるかは、どれだけ手を抜かずに取り組んだかにかかっています。

幼い頃書道で教わったことが、今も仕事で生きていて、厳しかった先生に感謝しています。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子





春の疲れに負けないで！！

待ちこがれていた春なのに、いざ、この季節になると、体調を崩したり、気分が落ち込んだりする方がいます。実は、春は一年で最も疲れやすいのです。今回は、春の疲れと上手に付き合っていく方法を教えます。



春には、苦味のある山菜料理を！



昔から「春には苦味を盛れ」といわれています。冬眠から目覚めた熊が最初に口にするのは、ふきのとうだともいわれます。春になると新陳代謝が活発になり、冬に体内に溜まった脂肪や老廃物を排出しようとしますが、苦味のある野菜は、その働きを助けてくれるのです。つし、たらの芽、たけのこ、わらび…体内から毒素を出すために、春の山菜は苦いのだとか。またポリフェノールやビタミンCも豊富で、美容にもいいそうです。

今回は素材の味を生かした煮物を作ってみました。たけのこは鮮度が命。掘りおこしたらすぐ、米ヌカなどで茹でてアクを抜きましょう。ふきは塩で板ずりしてから茹でて、すじをむきます。たけのことふきとわかめ、にんじんと大根、菜の花と3つにわけて味付けしました。かつおと昆布のだし、酒と薄口醤油を使ってあります。「ちょっと疲れたな」と思う時、おすすめです。

おばあちゃんの知恵袋

生卵を割った時、殻の内側にヌルヌルした薄い皮があるじゃろ。あれを切り傷やすり傷ができた時に貼り付けておくと、治りが早く、痕も残りにくいじゃろ。



1 疲れるってどういうこと？

私、疲れてないかな？

疲労は、活動量が休養のレベルを上回った時に起こります。疲労には筋肉など脳以外の身体が疲労感覚を感じる**末梢性疲労**と、脳が疲れを感じる**中枢性疲労**があります。疲労した時の特徴は男女で違うと言われ、一般的に男性は無口になり、女性はイライラする傾向があるようです。

ただし、**疲労は精神的な要因に大きく影響されます**。通常なら疲労を感じるような仕事量でも、気分が高揚している時は疲労を感じないことがあるのです。これが疲労を客観的に判定しにくい原因です。私たちにとって、自分の疲労度を知ることは、さまざまな病気を予防する大切な手段。日々の生活の中で、時折考えるようにしてください。「私、疲れてないかな？」って。

疲れにくい生活をしよう！

疲労は完全に予防できるものではありません。ですから、うまくつきあっていくことが大切です。次のことに注意して、疲労を軽減できる生活をしましょう。

①エネルギー源となる**食事**をきちんとすることです。栄養素をバランスよく摂りましょう。特にタンパク質は、疲労によって低下した身体機能の修復にも有効です。

②日常的に**運動**を行いましょ。軽度の運動は、筋肉中の疲労物質を排除します。また体力をつけることで、体の代謝効率も良くなります。

③汗をかくことで体内の水分や電解質が減り、恒常性が失われます。**水分の補給**を忘れないようにしましょう。

④思考や記憶を連続して行っていると、脳の調整力が低下します。規則正しい生活をし、適度な**休息**をとって、脳の調整力を保ちましょう。



2 春の疲れと向き合しましょう。

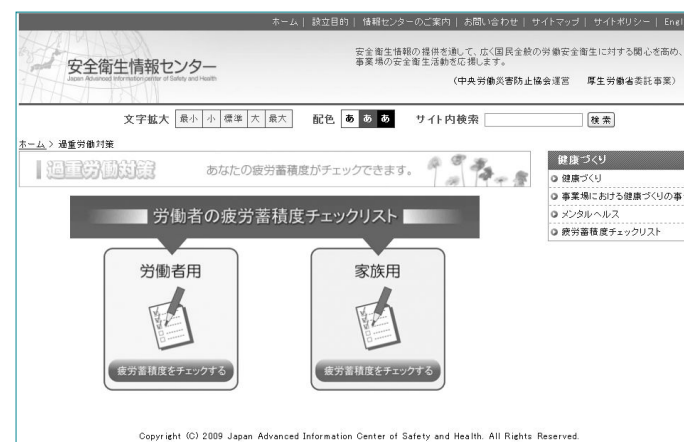
春に疲れる理由1～季節の変わり目～

食養生の考え方では、季節の変わり目は**“消化器の毒出し”**の時期といわれます。一つの季節の間働き続けた胃腸や膵臓が、次の季節に備えて、溜まった毒素を外に出すのです。食欲不振や倦怠感だけでなく、季節の変わり目に風邪をひきやすいのも、溜まった毒素が出るためといわれています。特に春は、体の機能が低下し代謝も悪くなる冬から、体を目覚めさせていく季節。そのため最も体全体が疲れやすく、自律神経も乱れがちになるのです。**デトックス効果のある食材などを摂って、体に溜まった毒素を出すのが有効**です。

春に疲れる理由2～新しい環境～

春は就職、進学などで環境が新しくなる季節です。初めて取り組む仕事や勉強、新しい人間関係などで、脳が感じる疲労も大きくなります。厚生労働省が「労働者が自分の疲労度を把握し、自ら健康管理を行ってほしい」という目的で作った『疲労蓄積度のチェックリスト』で、あなたの疲れの程度を測ってみてください。

厚生労働省・安全衛生情報センター提供「疲労蓄積度チェック」



このサイトでは、労働者本人、もしくはその家族から見た労働者の方の疲労蓄積度を、チェック表によって計測することができます。

http://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_menu.html

安全衛生情報センター 検索