



## 身近に感じた医師の過酷な勤務状況

**日** 本の医師が過酷な労働環境に置かれていることや、医療制度自体が疲弊していることは一般論としては理解していたが、最近、そのことを実感することができた。「娘は研修を終えたばかりの駆け出しの医師です。その娘から勤務時間の話を聞いて驚きました。日曜日の朝9時から月曜日の朝9時まで当直で、さらに月曜日の夜まで勤務していると言うのです。夜間に患者さんが次々に運び込まれてきても、夜勤は法規上では待機時間にあたるので、そのような勤務体系になっているそうです。航空機のパイロットをしている知人は、ワンフライトの後は完全に3日間休んでおり、労働条件がうまくコントロールされています。患者さんの命に向き合う医師はこんな勤務状態で大丈夫なのか心

配になります。でもそれはごく一般の働き方で、それで音を上げるような弱虫は医師になる資格がないということでした。そんな医療現場の実情を考えれば、診察してくれた医師の愛想が良くなかったとか、コミュニケーションが不足しているなんて患者の立場からは言えませんね」

医師が体力的にハードな診療科を敬遠し、出度のため難

職した女性医師が復帰できにくい状況も懸念する。「それでは人的資源がもったいない。医師の潜在にますます拍車がかかるのではないのでしょうか」



Bandho Mariko

## どこまでの医療を求めるのか 日本人に必要な生命哲学

**医** 師がそこまで頑張るのは、見方を換えれば、それだけ患者からの期待が大きいのかもしれないと言います。2004年9月に92歳で亡くなった母親の医療体験を紹介してくれた。

かねてから心臓病を患っていた坂東さんの母親は、86歳の時に、「心臓がかなり肥大しているためバイパス手術をしなければ5年の寿命」と医師から告げられた。どうすべきか親子で随分話し合った。

母親は大きな手術を受けることをとても怖がっていたようだ。そして医師に「今さら手術して寿命が5年から10年になったとしても、あまり大きな違いはないから手術は受けたくありません」と伝え、医師はこれを認めた。「そのお医者さんは、私が若

い頃から存じ上げている方で、医師としていろいろな経験を積んでこられていました。そういう方に出会えたこと、そして母の選択を尊重してもらえたことはとてもありがたかったですね。その後、母は心臓に負担をかけないように水分を排出する薬を飲み、体重を減らしました。そうして、なんとか普通の日常生活を送れる状態で6年余り持ちこたえました」

そんな経験から、患者一人ひとりが、自分がどういふ医療の受け方を望むか、さらにはどんな人生の終え方を望むかを元気づけながら考えておくべきと言う。

「私は、病気のかなりの部分は原因不明だと思っています。ウイルス性の病気やがんなど明確な理由のあるものもありますが、加齢によって体のいろいろなところにガタがきていたり、

持って生まれたものであったり、ある意味において、どうしようもない病気が結構ある気がします。ですから、ベストの治療をとことん追求して1日でも長く生きるためにすべての手を打つ人ばかりでなくて、ほどほどのところで“これが自分の寿命だ”と受け入れることも必要だと思います。特に高齢社会になれば、“限りなくベストに近い医療をすべての人に”という医療は不

可能です。治る病気に医療資源を集中する、つまり、どこかで選択と集中を考えていかなければなりません。どこまでの医療を求めるのか。そういう生命にかかわる哲学が日本人全体に必要ではないでしょうか」

### Book



#### しなやかな感性で共感を集める 白寿の処女詩集

92歳を過ぎて詩を書き始めた著者は、100歳を目前とする今も女性としてのみずみずしい感覚を失わず、日々言葉を紡ぐ。「人生いつだってこれから」と、生きることの素晴らしさを語りかける1冊。

#### 「くじけないで」

柴田トヨ 著  
税込価格 ¥1,000 336頁 112ページ  
出版社 飛鳥新社 tel.03-3263-7770

### Book

#### ミリオンセラーを生んだ著者が、 「プラチナの品格7ヵ条」を解説 「錆びない生き方」



坂東 眞理子 著  
税込価格 ¥840  
単行本  
223ページ  
出版社  
講談社エディトリアル

### Book

#### 診療報酬と介護報酬の同時改定 創造的改革をめざすための指針書！ 「医療と介護の融合」



水巻 中正  
安藤 高朗 編集 著  
税込価格 ¥2,625  
B5判  
252ページ  
出版社  
日本医療企画

## 自ら「錆びない生き方」を実行

**入** 院経験は2度の出産のときだけという坂東さんは、自身を「非常に幸運な人間です」と微笑む。健康であること、仕事があることが本当にありがたいと言い、この状況を維持しようと生活習慣の中に運動を取り入れているそうだ。歩いて通勤し、移動にはできるだけ車を使わず、公

共交通機関を利用する。そして、週1回はスポーツジムでバーベルを使った筋力トレーニングに励む。

「年をとったら筋力をつける運動が必要だと聞きました。筋肉を鍛えておくと、転んで動けなくなるのが少ないようですね」

一方、シワをとろうと頑張ったり、若づくりするなどのいわゆる美容的なアンチエイジングには少し抵抗を感じるという。

「私も、若々しいと言われると確かに嬉しいのですが、お年に

ふさわしく魅力的と言われるほうが自分の“あらまほしい”姿なんです。ある程度努力することによって老化のスピードを緩やかにするのはいいことですが、若いことがプラスで、年を重ねていることがマイナスという価値観から自由になりたいですね。まずいい形で年を重ねている私たちのような年代の人を、「プラチナのように輝いていて、素敵ですね」と褒めなければいけないと思っています」

近著「錆びない生き方」では、年をとるにつれて輝くためにはいかにすればよいかを自身の課題とし、また日本社会の問題として、人生を心豊かに生きるための具体例を挙げている。子離れの時期を迎えた女性や、定年退職した男性には、第2の人生の指南書になりそうだ。



毎日の洗顔に  
愛され続けています。

ロゼット洗顔バスタ

～親から子、孫へ世代を超えて伝わる、信頼ブランドです～



日本初の洗顔クリーム発売から80周年のロゼットです

## 年を重ねるほど プラチナのような輝きを

### “不足”を嘆かず、 “足る”を数える

## 社

会全体に閉塞感が漂い、不安感を抱いている人は多い。そんな現代だからこそ、坂東さんが送りたいメッセージがある。

「自分の思うようにならないのが人生、生きていく中で不条理なことは山ほどあります。病気を患ったときに、なぜ自分は苦しんでいるのに、あの人は元気なんだろうと思うかもしれませんが、そう思ってしまうのは、その人の性格が良くないわけでも人間的に未熟なわけでもなく、仕方のないことなんです。人と

いうのは、自分に足りているものは当たり前にあるものと思いき、足りないものを人が持っているとうらやましくなるんです。でも、自分がうらやましく思える人も、すべてがうまくいっているわけではありません。どんな人にも恵まれている部分とそうでない部分が混在しているものです」

病んでも心配してくれる家族がいる人もいれば、健康でも孤独な人もいます。その実は分からないのだ。

「私はよく“悲観は気分、楽観は意志”と言っています。足りないものを嘆いて悲観的になるのではなく、意識して足りているものを数えて感謝すべきです。もちろん、病気になる、何よりも健康が一番だという気持ちになるでしょう。それでも、

自分には家族があって、仕事もあって…と、恵まれている部分を探すことはできるのではないのでしょうか」

そう力強く語る坂東さんの座右の銘は「愛語」だ。本誌“aigo”の名の由来となる愛語とは、曹洞宗の経の一つ「修証義」の中にある教えである。慈愛の心をもって使う言葉であり、「ありがとう」という感謝の言葉もまさにこれにあたる。

「動物というものは、褒めた仲間をケアすることはあまりありません。人として生まれて、治療・看護・介護してくれる人に出会えることは、めったにない“有難い”ものです。医療や看護、介護も私がかかわる教育も、人間を相手にした仕事というのは、与える側がベストを尽くしても、その結果が最善になることはあり得ないんです。“100%完全に”という絶対的な基準から見れば、至らないところがあるかもしれませんが、与えられる側

は要求水準を下げるべきです。“あなたの仕事でしょ”と完全な医療を与えられることを当たり前と思ひ、挙げ句の果てにクレームをつけるのが良き消費者だと考える風潮に私は反対ですね」と穏やかな口調ながらきっぱりと言う。

坂東さんの友人で、10年間、母親の遠距離介護をやり遂げた人がいた。特別養護老人ホームに入所した母親のもとに月2回通い、一時帰宅したときもできる限りの介護を行った。

「もしそのお母さんが同居して介護してくれなかったことに恨みをもっていたら、友人は一生負い目を感じたでしょう。しかし最後に“ありがとう”と書いてくださったそうです。友人は、その一言でそれまでの苦勞が吹き飛んだと言っていました」

教壇に立つ坂東さんは、学生から「先生の言葉で元気や勇気が出てきました。ありがとうございます」と言われることがあるそうだ。

「そう言われると、また頑張らなければならない気になります。愛語には、相互作用があるのです。言葉は、人を殺すこともあれば、人を生かすこともあります。心から、“ありがとう”と言われれば、医師も看護師もその言葉から力をもらえるでしょう」

（取材・文 岡田真奈美）

### Profile

ばんどう まりこ



1946年、富山県生まれ。89年、東京大学卒業後、総務省入省。95年に埼玉縣知事。98年から2000年までプリズン総監事（女性初）。01年から03年まで内閣府男女共同参画局長。04年から昭和女子大学大学院教授、女性文化研究所長。05年同大学副学長を経て、07年同大学学長。現在に至る。「新家族の時代」「米国キャリアウーマン事情」「男女共同参画社会へ」「女性の品格」「美しい日本国のおすめ」「日本の女性政策」など著書多数。近著に「錆びない生き方」。

# 対話を通して 病院と患者のギャップをうめる

**JAHM 社団法人日本医療メディエーター協会**  
Japan Association of Healthcare Mediators

私たちは、対話が医療を拓くという理念のもと、院内医療メディエーター（医療対話仲介者）の育成と普及を目的としています。



代表理事  
**和田 仁孝**  
(わだ しのぶ)

## 医療メディエーターの 育成と普及をめざして

院内で何らかの問題やクレームが生じた際、患者と病院の対話の橋渡し役をする医療メディエーター（医療対話仲介者）。専門スキルを要するメディエーターの育成を行う日本医療メディエーター協会では、2008年の設立以来、医療機関職員を対象に研修活動を行い、742人を認定してきた（2010年4月現在）。同協会が目指すのは、医療メディエーターを世の中に普及すること、より多くのメディエーターを輩出し、より良い患者＝医療者関係を築くこと。最近では市民団体、患者団体との連携も始め、その活動範囲は広がっている。

## 小さなギャップが 大きな争いにも

医療が高度化する中、医師を始めとした医療現場で働く職員は以前にも増して忙しくなっています。そうした中、「説明が足りない」と、患者さんが不満を感じるが増えています。しかし、病院側は、一昔前とは違って、問題やクレームがあった場合には、情報を開示して誠実に対応しようと努力するようになってきました。にもかかわらず、患者さんにはそうはうつらないわけです。専門用語ばかりで理解できないなど、小さなギャップが不信感につながり、結果的に大きな争いになる場合もあります。

「クレイマーが増えた」という医療関係者もいますが、実際は、両者間のギャップが患者さんをクレイマーにしている大きな原因で、このギャップを埋めるしくみが、「メディエーション」です。

## 同じ「5%」に対し リスクを感じる医師 安全と感じる患者

近年、医療訴訟が増えています。病院側がカルテを開示しないなど、適切な対応が取られなかった時代には、裁判は大きな意味がありました。しかし、病院側の対応が変わってきている今、裁判のアメリットが大きくなっているように感じます。

なぜなら、裁判は、あくまでも損害賠償というお金による解決であって、「誠実に対応してほしい」「説明してほしい」という患者さんの想いに合っていないのです。

メディエーションと裁判で決定的に異なるのは、前者は病院と患者さんが対話を通して向き合うしくみをつくるのに対し、裁判は対立構造を促すしくみである点です。患者さんは「過失があった」と主張し、病院側は「ない」と、攻撃防御の場になるのです。メディエーションの場合、専門のスキルを持った「メディエーター」が患者さんと病院の間に入って、対話を促します。



たとえば、抗がん剤の使用に関して、医師が「副作用が発生するリスクが5%あります」と伝えたとします。このときに医師は、20人に1人の確率ですから、「非常にリスクが高い」と認識し、「リスクを伴う薬ですが、覚悟して使用しますか」と確認しているつもりなのです。ところが、患者さんは「95%は大丈夫なのだから、安心して使っていい」といわれているものと捉えるかもしれません。表面上はインフォームドコンセントが成り立っているように見えますが、実は認識がずれているわけです。こういうズレが至るところで起こっています。

メディエーターは、第三者の位置に立ち、「誤解が生じている」と気づいたら、質問を投げかけます。先の例で言えば、「先生、5%って危ないですよね？」などと言葉を交わせば、先生は「そうそう…」ともっと説明してくれるわけです。

## 職員一人ひとりが メディエーターマインドを

日本医療メディエーター協会では、医療機関の職員を対象にメディエーターの認定を行っています。メディエーターは、問題について自分で判断することは一切行いません。また、職員とはいえ、病院を背負わない立場で対応します。患者さん側、病院側からそれぞれ話を聞き、相手

の感情を受け止め、質問しながら、根本的に解くべき課題を引き出し、その課題について両者が落ち着いて話し合える場をつくります。専門的なコミュニケーションスキルや知識、倫理性などの必要な研修も行っています。これまでに742人が医療メディエーターの認定を受けました。なかには1病院で、毎年30人規模で研修を受けてくださるところもあります。こうした病院では、問題が起きたときに対応する、たとえば医療安全管理者一人がスキルを身につけるのではなく、職員一人ひとりがメディエーターマインドを持っていれば問題を予防できる、とお考えです。

協会の設立当初は、院内での苦情対応や事後対応を想定していましたが、院内での予防的な使い方、さらに、メディエーションは、広い意味では人間関係の調整ですから、子育てや児童虐待といった問題など、もっと広い領域に活用できるのではないかと、すでに試みを始めているところではあります。

(取材・文 橋口佐紀子)

-Series-

知っておきたい医療のしくみ

## 「診療明細書」



この4月から医療費（診療報酬）が大きく変わりました。その中で、私たちにとって身近で役に立つしくみが生まれました。それが「診療明細書」。今までの領収書に加えて、診療内容や薬の名前などがわかる明細が、原則として無料で発行されるようになりました。

今までの領収書には、初・再診料、投薬、注射などの項目に分かれてはいましたが、それ以上に、詳しく治療の内容を知ることが出来ないものでした。「診療明細書」では、領収書の項目の細かい内訳がわかるだけでなく、診療や治療の内容、処方された薬の名前や量もわかるため、後々、医療事故や薬の害が疑われるときに、自分が受けた治療の内容を証明することができます。

今回の「診療明細書」は、各保険機関への請求書、いわゆ

るレセプトによる請求を電子化している医療機関に限って、無料で発行することが義務づけられています。しかし、対象となる医療機関でも、明細書の発行機能が付いていないコンピューターを使っている場合や、導入している自動入金機が対応できていない場合は、例外となりました。また、病名の告知やプライバシーの問題に配慮するため、明細書を希望しない人に向けて、「明細書には薬剤の名称や行った検査の名称が記載されます。明細書の交付を希望しない場

合は事前に申し出てください。」と院内に掲示して、患者の意向を確認できるようにすることも決められています。

(図)新しくなった「診療明細書」と「領収証」の実例  
※領収書、明細書に書かれている点数は、1点10円で計算します。その金額（診療報酬）に、負担率をかけて、負担金（会計で支払う額）が決まります。

# もずく由来フコイダン研究で 先頭を走る「海産物のきむらや」

## 試験管レベルで確かめられたもずく由来フコイダンの 胃がん細胞の増殖抑制と抗がん剤の副作用抑制効果

日本有数の漁獲量を誇る漁港として知られる鳥取県境港市。

この街にある株式会社「海産物のきむらや」は、1994年以降、近隣の国立大学との共同の研究による取り組みによってフコイダンに関するさまざまな研究成果を発表している。その取り組みをシリーズとして紹介する。

### きっかけは 大腸菌O-157による 集団食中毒事件

大腸菌O-157(以下、「O-157」)による集団食中毒事件。小学生やその家族など患者数は9500人余り、死者3人を数えた1996年におこったあの事件である。この年日本では、各所でO-157による集団感染が発生し、国民は改めて食中毒の恐ろしさを認識することとなった。

もともと製品の安全性を追求していた海産物のきむらやは、当時、仮に自社商品にO-157が混入した場合、大きな健康被害が出たら大変なことだという木村社長の思いから、鳥根大学と共同の研究を行うことになった。そこで海産物のきむらやの商品のひとつである味付もずくのO-157に対する安全性を調べるため、味付もずくの中にO-157を実験的に加え、その様子調べたという。

### フコイダンの 抗菌作用の発見

一般にO-157は抗生物質によって死滅させることができるが、同時にペロ毒素(病原性大腸菌など一部の病原性菌が分泌する毒素)を出すため、これが症状の悪化につながるなどの報告例もある。ところが、実験では味付もずくに加えたO-157はペロ毒素を出すことなく死滅したのである。ただ、味付もずくには

調味液として酢も加えられているため、酢の抗菌作用による効果という可能性も残っていた。そこでさらに検証をすすめ、酢のない状態のもずくの熱水抽出物(もずくのぬめり成分)だけでも抗菌作用があることが確認された。さらに実験を進めた結果、もずくの熱水抽出物から分離したぬめりの主成分に抗菌作用があることがわかったのである。

この熱水抽出物、つまりもずく独特のぬめり成分に含まれている有効成分こそが世に知られたフコイダンであるが、それがわかるのはまだ先のこと。海産物のきむらやはまだ知らぬフコイダンを求めて研究を加速させた。そして鳥根大学との共同の研究は、やがてひとつの大きな成果を生むこととなる。

### 鳥根大学との 共同の研究による成果

鳥根大学農学部(現・生物資源科学部)との共同の研究がはじまったのは1994年、「バイオテクノロジーによる海藻類の品質保持と発酵制御に関する応用的研究」という研究題目からである。数々の研究を行う中、2000年にはO-157に対して抗菌作用を示した有効成分の抽出精製に成功し、さらにその成分こそフコイダンと同一物質であることを確認した。ただ、共同の研究の最大の成果は翌年の出来事であった。

海産物のきむらやと鳥根大学の研究チームは2001年、もずく由来フコイダンのがん細胞に対する影響を実験室レベルで培養細胞を用いて実験した。これは試験管レベルで培養したヒトの胃がん細胞に、実験レベルで抽出したもずく由来フコイダンを加え、がん細胞が増殖する過程への影響を調べたもので、並行してヒトの正常な胃細胞にも同様にもずく由来フコイダンを加えて比較しながらその経過を観察した。

結果、もずく由来フコイダンが加えられた場合ではがん細胞の生存率は約50%で、加えない場合と比較してがん細胞が半減する結果が出た。また、正常な胃細胞に対しては、その増殖に影響を及ぼすことはなかった。

### 注目すべき もうひとつの成果

この実験では、もう一点注目すべき結果が出ている。一般的



### -Series-

#### 健康と安全を追求する 企業の現場から

「食の安全」が叫ばれて久しくなるが、あらゆる情報に打ち回され、本当に信頼できる食品情報がいかに取り出せるかが大きな課題である。自らの健康、強いては生命を守るには、不確かな情報を取り除き、信頼のおける正しい情報を選択する力を自ら身につけていく必要がある。一方、信頼を築く側にも、信頼のおける正確な情報を発信する倫理観が求められる。このコーナーでは、利益に優先して食の安全を第一に考える企業の取り組みを、事実に基づいて紹介する。



ヒトの胃がん細胞



フコイダンを加えたヒトの胃がん細胞  
(フコイダンの作用で丸まって活動を停止している)

にがん治療の化学療法においては、抗がん剤を使用することで食欲不振やおう吐などの副作用を生じることがある。この副作用の原因のひとつは、抗がん剤が増殖の早いがん細胞だけでなく、正常な細胞をも死滅させてしまうためと考えられている。そこで実験では、抗がん剤の

作用に対して、もずく由来フコイダンがどのような影響を及ぼすかについても調べられた。その結果、胃がん細胞にもずく由来フコイダンを入れ、さらに抗がん剤を加えた場合では正常な細胞の死滅はみられず、抗がん剤の胃がん細胞への作用にほとんど影響しないことがわかった。

海産物のきむらやはこの実験結果をまとめ特許申請を行い、2007年11月2日に「薬剤の副作用抑制剤 特許第4034146号」を取得している。



地道な研究活動成果を示す特許証の数々

### 企業プロフィール

#### 株式会社 海産物のきむらや

〒684-0072 鳥取県境港市渡町3307  
TEL:0859-45-6555 FAX:0859-45-6561  
<http://www.mozuku-1ban.jp/>

水産物加工およびもずく製品販売のメーカー。創業は昭和47年(会社設立は昭和61年)。信頼される食品会社として徹底した衛生・品質管理に社員一丸となって取り組んでおり、特にもずくから抽出精製したフコイダンの研究で全国的に知られる。

こうした会社挙げての取り組みにより、2006年度から2008年度まで文部科学省が行なった「都市エリア産学官連携促進事業(鳥取県米子・境港エリア)」(<http://www.toriton.or.jp/area/>)に参画し、自社で抽出精製したフコイダンを研究素材として提供してフコイダンの機能的な研究を行った。現在は鳥根大学医学部とフコイダンの作用試験や臨床試験で共同研究を実施している。

#### ●フコイダンに関する主な研究内容

- ・もずくフコイダンの抗菌作用について
- ・もずくフコイダンの抗がん作用について
- ・もずくフコイダンの薬毒による副作用抑制作用について
- ・もずくフコイダンの痛風など生活習慣病予防・治療効果について
- ・もずくフコイダンの腹部状態改善作用について
- ・もずくフコイダンの血栓予防作用について

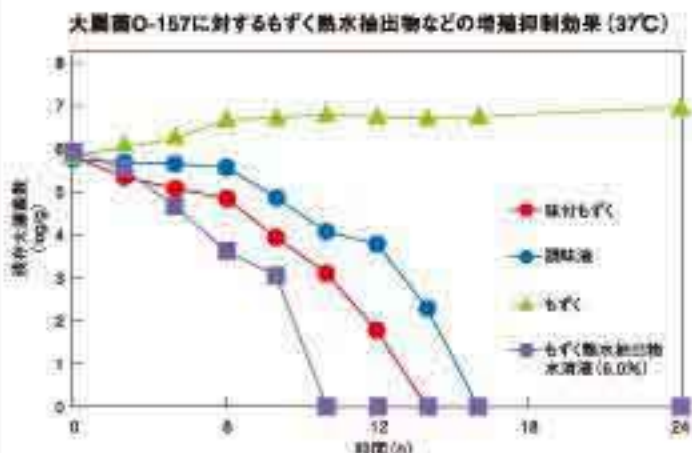
#### ●研究開発の主なあゆみ

- 1994年:鳥根大学農学部(当時)と共同の研究開始
- 1996年:大腸菌O-157事件発生  
味付もずく中でO-157はペロ毒素も産出せずに死滅することを確認
- 1997年:日本食品科学会西日本・関西支部合同大会(佐賀)にて「海藻多糖類食品の大腸菌O-157に対する抗菌活性について」発表
- 1998年:もずく中の抗菌成分を抽出し、この有効成分のみでO-157に対し抗菌作用があることを確認
- 2000年:抗菌作用を示した有効成分がもずく由来フコイダンと同一物質であることを確認
- 2001年:もずく由来フコイダンに抗がん作用があることを培養細胞を用いて実験、抗がん作用を確認  
さらに、もずく由来フコイダンに抗がん剤の副作用抑制作用があることを発見
- 2005年:もずく由来フコイダンの生活習慣病予防と発がん抑制作用を確認のための鳥根大学医学部と共同研究を開始
- 2007年:フコイダンにおける副作用抑制機能の評価を鳥根大学医学部と共同研究。2002年に特許出願した「薬剤の副作用抑制剤」で特許取得(特許第4034146号)



徹底した衛生管理を誇る  
フコイダン専用工場

※研究成果などについては、株式会社海産物のきむらやに直接お問い合わせください。



出典:「大腸菌O-157に対するもずく熱水抽出物の抗菌性に関する研究報告書」1998年より一部改題

Series  
医療の現場から

From the site of  
medical treatment  
本紙の使命は医療者と  
利用者とのコラボ。この  
ため、医療者から利用者  
への大切なメッセージも  
伝えています。

## 発作さえ起こさなければ 元気に暮らせる 患者たち

呼吸器科「川合医院」の患者の約7割は気管支ぜんそくを患い、次に多いのが肺炎・慢性気管支炎の患者である。

「呼吸器の病気の患者は、処方された薬をきちんと服用していればまず元気に暮らせます。しかし、いったん発作を起こすと大変なことになります。それを防ぐには風邪やインフルエンザにかからないことが重要です。そのため私は以前から呼吸器感染症防止策を模索してきました」と川合満院長。

川合医院は完全予約制で、初めて受診する患者は1日1人だけと決めており、次のような説明を丁寧に行っている。

口の中の細菌は、朝に最大の量になっている。口をすすいだり、うがいをして、大量の細菌や酵素はブランク(空白)となってへばりついているため、とりのぞくことはできない。その状態で朝食をとると、食べ物とともに細菌が飲み込まれていく。その一部は粘

# 「起床後の歯みがき」指導により、 患者をさまざまな病気から守る

## 朝、起きたばかりの口の中は、 ウンチ10グラム分に相当する 細菌でいっぱい!

歯みがきは、「1日3回、食後3分以内に、3分間」という“333運動”は、口腔ケアの基本として広く知られている。このような食後の歯みがき習慣が定着し、虫歯予防の効果も表れているようだ。そうした中で、川合医院(京都市)の川合満院長は、この1日3回の歯みがきに、「起床後の歯みがき」をプラスした1日4回の歯みがきを提唱し、虫歯以外のさまざまな病気を予防しようとしている。

膜にへばりついて、口の中やのどにとどまる。

また唾液には、澱粉を分解する酵素はあるが、タンパク質を分解する酵素はない。ところが、腸から口の中へ上がってくる腸内細菌は、「タンパク分解酵素(プロテアーゼ)」を持っており、この酵素が、インフルエンザウイルスを私たちの細胞内に取り込みやすくする。

ウイルスは増殖スピードが速く、1個の細胞に侵入すると8時間後には100個に、16時間後には1万個に、24時間後には100万個にまで増える。ウイルスが満杯になると細胞は死ぬため、ウイルスは細胞が死ぬ前に細胞膜を

破って外に出て、感染をいっそう広げようとする。それを阻止するのが抗生物質のタミフルやリレンザで、この抗生物質を48時間以内に使用しなければならないというのは、その増殖スピードゆえのことだ。

「そうは言っても、ウイルスは、タンパク分解酵素と出合わなければ、細胞に感染しません。だから口の中をきれいにしておけば、感染の確率は自ずと減ります」と強調する。

こうした細菌やウイルスをシャットアウトするための口腔ケアのポイントは、以下の通りである。

- ①外出後の手洗いうがいは言うまでもなく、1日3回食後の歯みがきに加えて、「朝、起きてすぐ歯みがき」をすること
- ②細菌は、舌や歯ぐきにも付着しているため、清潔なガーゼ(およそ15センチ四方)を指に巻き、歯ぐきや舌をそれぞれ10数回ずつ軽くマッサージしてから、口の中をすすいで吐き出す

### 功を奏した イメージ戦略

川合医院では、3千人余り(全カルテ数)の患者を診る中で、インフルエンザを発症する患者が年に5~10人みられる状況がこの10年ほど続いていた。インフルエンザにかかった患者に、起床後の歯みがきをしているか確認すると、「実は朝食後にみがいている」という答えが返ってくる。患者にすれば、歯みがきは朝食の前でも後でも同じなのだ。

そこで、川合院長はイメー



呼吸器科 川合医院(京都市北区)  
院長 川合 満 先生

ジ作戦を思いついた。ある文献で見つけた言葉を引き合いに出して、口腔ケアを徹底させようとする。それは、「朝起きたときの口の中はばい菌量がウンチ10グラムに相当する」というもの。早速、健康情報番組で紹介し、患者にもこの言葉を使うようにした。これ聞いた患者はさすがに驚いて、起床後の歯みがきを加えたらしく、この3年間に新型インフルエンザを発症した患者は「毎年1人のみ」となった。誤嚥性肺炎(細菌の繁殖した食べカスや唾液が気管に入って起こる)を頻繁に起こしていた高齢者も減り、口臭が消えた患者もいると言う。

### 口腔ケアは 赤ちゃんのときから

根気よく患者に口腔ケアを指導してきた川合院長だが、自身の経験から、生活習慣を変えることの難しさを実感している。

「私自身はずっと起床直後に歯みがきをしています。それは、子どもの頃から母親に「朝起きたらすぐに歯をみがきなさい」と言われてきたことが大きく影響しています。50歳以上の年齢層では、昔ながらの起床直後の歯みがきをしている人が多い。高齢者が新型インフルエンザにかかりにくい理由として、免疫が残っているなどと言われますが、私はそうした高齢者の生活習慣も関係しているのではないかと推定しています」

海外の口腔ケアとして、ブラジルの好例を紹介してくれた。ブラジルでは14歳の子どもの虫歯が平均2本、75歳で32本の歯が揃っている人も珍しくない。歯みがきは、起床後と3度の食事の後に

人が約80%となっている。

「赤ちゃんの歯が生え始めると、母親はおっぱいをあげた後に綿棒で歯を拭くそうです。そんな母親の努力があるから、ブラジルの人は、抵抗なく1日4回みがくようになるのです」

テレビや健康雑誌など、機会あるごとに口腔ケアの重要性を訴えてきた川合院長。昨年は『朝、起きてすぐの歯みがきが、あなたを守る』を出版するなど、病気を予防するためにこれからも広く情報発信していくそうだ。

(取材・文 岡田真奈美)



『朝、起きてすぐの歯みがきが、あなたを守る』  
川合 満 著

### 【プロフィール】

川合 満 (かわい みつる)

開業医。  
1932年生まれ。京都大学病態免疫研究所でアレルギーを研究。同研究所助教授。同研究所付属病院では、ぜんそくなどの特殊外来を担当。診察日には早朝から患者が集まり、診療開始時には50人も並ぶほどだった。そんな多忙な経験もあり、患者に十分な説明をしたいという思いから、99年、現在の医院を開業。再来患者の診療後、新患は1日1人のみ受け付け、1時間かけてじっくり治療方針を話し合う。口コミで同院の存在が伝わり、遠方の患者も多い。京都大学退官後も、権威ある科学雑誌「Nature genetics」や「The LANCET」などにも論文が掲載される。開業後は、「半分研究者、半分開業家」の立場で、世界同時進行の研究を行うなど多くの英文誌に論文を発表している。

皮膚の  
プロフェッショナルとして、  
健やかに守りたい肌を  
サポートしています。

AKシリーズ

~私どもロゼットは、医療分野にも貢献しています~



お問い合わせはこちらへ  
0120-4871-25  
受付時間 午前10時~午後7時30分  
(土曜日は午後5時30分まで)

ロゼット  
http://rosette.jp

日本初の保湿クリーム発売から80周年のロゼットです



# 第1回 がん患者アンケート結果報告

ニッセンライフ & NPO法人がん患者団体支援機構 共同実施

## 「がん」と診断されると、 3人に1人が職を失い 4割が収入減となる。

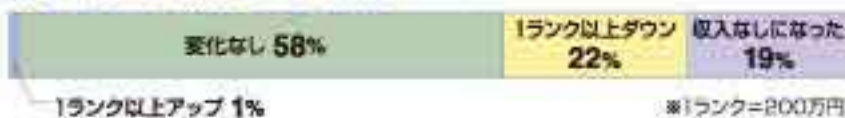
### 診断による収入と職業の変化

がんを診断された後、無職になった人が29%。  
収入なしが19%、200万円以上ダウンした人が22%と、**合計4割が収入減少。**

### 有職者の診断前後の職業変化 (n=414)



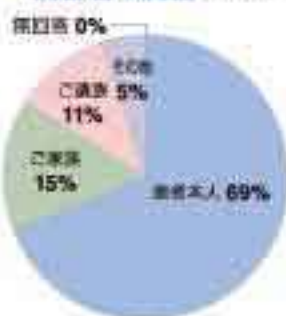
### 有収入者の診断前後の収入変化 (n=408)



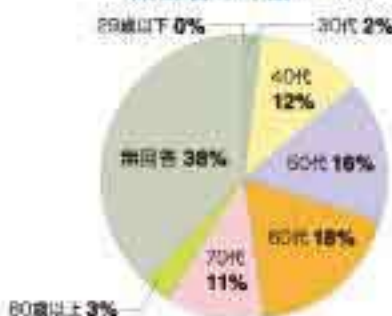
平均年収 診断前 約395万円 ▶▶▶ 診断後 約167万円

### 回答者のプロフィール

#### 回答者の属性 (n=456)



#### 回答者の年齢 (n=456)



がんを診断された本人や家族にとって、治療費という問題は避けては通れない大きな課題のひとつです。その一方で、3人に1人が失業、4割が収入が減少するという厳しい現実を覚悟しておかなくてはなりません。がんは現代日本人にとって身近な問題であることを考えると、日ごろからの経済的な対策は欠かせないといえます。

がんは国民の生命や健康にとって重要な問題です。aino編集部では、国民の生命や健康に役立つ情報として、信頼のおける組織や企業によるさまざまな情報を掲載することにしました。今回は、ニッセンライフとNPO法人がん患者団体支援機構が共同で実施した「第1回がん患者アンケート結果」の一部を掲載しています。

調査対象	がん患者団体支援機構に参加するがん患者さんおよびそのご家族
実施期間	2009年8月～2009年11月
有効回答数	456サンプルグラフ中の「n」は有効回答数
調査方法	●患者会のイベント会場などでの配布、回収 ●特設サイトからの告知によるインターネットアンケート
調査機関	ニッセンライフ

### 保険加入の必要性

民間の生命・医療保険加入者の8割が「保険に加入してよかった」、未加入者の8割が「加入していればよかった」と回答している。

#### 加入してよかったか (加入者のみ n=152) / (加入していたが、あまり必要ではなかった)



#### 加入の必要性 (非加入者のみ n=29)



### がんを診断されて「受けた保障」「必要だと思った保障」

保険によって実際に受けた保障は「診断一時金」の割合が高い。

受けた保障		必要だと思った保障	
1位	診断一時金 36%	入院せずに受取れる通院保障	47%
2位	何度でも保険金が受取れる 13%	抗がん剤治療特約	44%
3位	手術時の高度障害保険金 13%	先進医療特約	38%

### 公的保険適用内の治療での自己負担費用 (n=200)



## えっ!? 病気治療中・服薬中でも 入れる保険があるの?

はい。保険にご加入いただける可能性があります。

ニッセンライフは、あなたのリクエストに沿って複数の保険会社の中から保険商品をピックアップして、ご提案させていただきます。もちろん、ご相談はすべて無料です。お気軽にご相談ください。



### ご提案が可能な保険の種類

- 医療保険
- がん保険
- 終身保険
- 個人年金保険

### 過去に保険にご加入いただくことができた病気の一例

うつ病/うつ状態/そううつ病/統合失調症/パニック障害/不眠症/めまい(眩暈症)/片頭痛/肩がんと肝臓がん/結核がん/甲状腺がん/子宮がん/子宮頸がん/卵巣がん/卵巣のう腫/乳がん/食道がん/胃癌がん/大腸がん/直腸がん/肺がん/すい臓がん/膵臓がん/胆膵がん/白血病/悪性リンパ腫/大腸ポリープ/高血圧(高山圧症)/急性肝炎/慢性B型肝炎/C型肝炎/B型肝炎/B型肝炎ウイルスキャリア(HEVキャリア)/慢性肝炎/慢性C型肝炎/慢性B型肝炎/糖尿病/膠原病/喘息/気管支喘息/小児喘息/ピルカール病/膀胱炎/脳動脈瘤/脳梗塞/子宮内腫瘍/乳癌症/チョコレート腫瘍/甲状腺機能亢進症(バセドウ病)/ネフローゼ症候群/先天性心臓病/椎間板ヘルニア/頸椎ヘルニア/リウマチ/てんかん/ちやちや病 (癌不同)

※お身体の年齢、病状(入癌・予後など)によっては、ご加入いただけない場合もございます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

### ご相談はコチラへ

電話で相談 ニッセンライフコールセンター

0120-111-265

受付時間 9:00～18:00(平日) 7:398時まで  
土日祝日は、メールで相談日時をご予約ください。

メールで相談・日時を予約

ご予約可能な相談日時: 10:00～19:00(平日)  
お仕事や家事でお忙しい方でも、時間帯を気にせず相談の予約を右のモバイルサイトからさせていただきます。お客様の希望されるご希望がよい時間帯にニッセンライフからご連絡させていただきます。

モバイルサイト



ニッセンライフは、「ライフスタイル」という観点から保険を見直し、身近なものとしてご提案します。

nissen LIFE  
LIGHT UP YOUR LIFE

nインシュアランスサービス株式会社  
〒604-8223 京都市中京区新町通錦小路下る小結町444  
ニッセン四葉新町ビル http://www.nissen-life.co.jp



和顔愛語 4 NPO法人日本HIS研究センター 代表理事 石田章一

愛語が飛び交うキャッチボール



「パパ、ここーッ」「それ、いくよッ」。公園で親子がキャッチボールを楽しんでいます。お父さんの投げた球は、坊やのいる辺りにゆっくり落ちるのですが、なかなかうまくとれません。反対に坊やの投げた球は、予想もつかない所に飛んでいきますからお父さんは大変です。汗だくの“お相手”が続きます。

実はこのキャッチボールの中に、コミュニケーションの真髄があります。まず、伝えたい意味や意図を投げ合うボールと考えます。そして「集中して投げる」ことです。難しくありません、相手を小さな坊やに想定すればいいのです。

医療の場において医師と患者のコミュニケーションが大切だ

ということがいわれます。「専門用語がわからない」「基本知識がない」と。できない理由ばかりが並びます。そうではなく、「何ができるのか」、まずそう考える努力が重要です。この相互理解には、誠実さや熱意をもって相手に寄り添うこと、先のお父さんのように「負けること」が両者に必要になります。この「心からの努力」がないと納得など得られません。知識とスキルだけの「わかったつもり」の両者ではダメなんですね。

コミュニケーションは、思いやりの心が伝わってこそ快適なものになります。一球一球に、相手の能力を考えた捕球しやすいボールへの配慮、強さや角度、タイミングを考えて一生懸命に投げ合

うことができれば、それだけで楽しくなると思います。

「…」の沈黙であっても「相手に響く言葉」になるところがあります。その反対に「…」が空虚なときもあります。伝えたいという熱意が言葉(カタチ)にできれば、相手のやる気を盛り上げ、理解は急速に進みます。言葉は、その人の脳を変えたいといわれます。周囲の人々を元気づけるにも、気持ちを添えた「愛語」を投げしてみるのもいいかもしれません。人間やっけるなら、頭の中では、みんなわかっている話なんですけどね。

医療と健康に役立つ 知識の常備薬

- 問1 現在、日本人女性の平均寿命は約何歳?  
a. 約83歳 b. 約86歳 c. 約88歳 d. 約90歳
- 問2 プドウ糖と細胞の関係からがんを発見する医療機器は?  
a. PET b. CR c. MRI d. CT
- 問3 本来、人間の永久歯の数は上下合わせて何本?  
a. 28本 b. 32本 c. 36本 d. 40本
- 問4 「沈黙の臓器」と呼ばれる身体の中で最大の臓器は?  
a. 心臓 b. 脾臓 c. 腎臓 d. 肝臓

答えは右下(読者の下)にあります。

日本HIS研究センターのホームページから本誌のバックナンバーをご覧いただけます

最新号 創刊号(2009.7.1発行) トップライン 田原健一郎さん 第2号(2009.10.1発行) トップライン 海原純子さん 第3号(2010.2.1発行) トップライン 草野仁さん

http://www.j-his.jp/内の「市民の皆さまへ」をご覧ください。

「病院用語小辞典」さしあげます 「わかっていないようでよくわからない病院(医療制度サービス)用語のボランティア執筆による小辞典」をご希望の方は編集部までお問い合わせください。

ご意見・体験談を募集しています aigo編集部では、読者とのよりよい紙面づくりをめざし、ご意見や医療・福祉に関する有益な活動紹介、体験談を募集しています。読者どうしが共感できるご意見やエピソードがありましたら、封書またはPAXメールにて下記へお寄せください。

〒600-8106 京都市下京区五条通烏丸西入堀町284番地 YMC烏丸五条ビル7階 NPO法人 日本HIS研究センター aigo healthcare編集部 電話 075-353-1801 FAX 075-353-1733 E-mail: info-his@j-his.jp / HP: http://www.j-his.jp

「健康ダレモガ大学」 「日本HIS研究センター設立25周年記念事業」として、京都のFM局「京都三条ラジオカフェ」で当法人提供番組を放送中です。代表の石田章一が著名な識者や専門家と対談しています。インターネットで全国どこでも試聴できますので、ぜひ一度下記へアクセスください。番組の試聴: http://j-his.seessa.net/

アンケートに答えてプレゼントに応募しよう! aigo編集部では読者プレゼントをご用意しました。応募方法: 下記の質問の答えを複製ハガキにご記入いただき、ご応募ください。締め切り日: 2010年7月31日(消印有効) ※当選は抽選をもって代えさせていただきます。

【個人情報について】 ご応募いただいた方の個人情報につきましては厳重に管理させていただきます。当選者への商品の発送または本誌発行に際するイベントなどの案内にのみ利用させていただきます。また、ご本人の了解なしに第三者に個人情報を提供することはありません。

- 問1. あなたの性別は?  
a. 男性 b. 女性
- 問2. あなたの年代は?  
a. 10代 b. 20代 c. 30代  
d. 40代 e. 50代 f. 60代  
g. 70代 h. 80代以降
- 問3. あなたのご職業は?  
a. 会社員・公務員 b. 自営業  
c. 専業主婦 d. パート・アルバイト  
e. 学生 f. その他
- 問4. 本誌の印象は?  
a. 大いに役に立つ b. 役に立つ  
c. 役に立たない d. どちらでもない
- 問5. 本誌のページ数は?  
a. 多い b. ちょうどよい c. 少ない
- 問6. ご希望のプレゼントは?  
(A~Eまでひとつ記入)
- 問7. 本誌で取り上げてほしいテーマや、本誌に関するご感想を自由にお書きください。

「離れない生き方」塩原真由子 3冊 塩原真由子先生は、夫と2人の子供が、大層・親子関係のあり方から、男の子の生き方が、自立自立の道へ向かって、具体的に50の例をあげて解説した本。

ギャバツゆの薬 20冊 腎臓五臓などに多く含まれる注目アミノ酸ギャバ。腎臓中にギャバは合成する独自の酵素で作られた「ギャバ」薬地を使用。かつの薬。お肌・料理を食べながら、毎日手軽にギャバ化できます。

おこめにすもうシリーズ 20冊 食生活が過剰のこぼれ(約4倍)「健康増進入賞」マンナンが入ったおこめ(約4倍)「健康増進(食)」賞受賞とマンナンが入ったおこめ(約4倍)の9冊をセットで。

「からだの水ってなに?」 「からだの水をまろそう」 絵本 20冊 子どもの身体状態の危険性や、脱水状態の予防・改善に有効な飲み水について、親子でわかる/親子で飲めるお水の本。夏夏・冬冬をセットで。

「聞、読んですぐの痛みがさが、あなたを守る」川合 3冊 5頁で紹介した川合氏の著書。新ごはんのホトの痛みがさがさす! クラフト、リンゴの痛みを劇的に減らした奇跡の、薬みんで癒えてほしい本。

「聞、読んですぐの痛みがさが、あなたを守る」川合 3冊 産科医で痛みを見つけるG・U・M(G・U・M)シリーズ。-ガンバルペースト<3000のクローブ> -ガンバルリンズ<スリムコーティング> -ガンバルアッシュ177<スリムコーティング> 各7冊

aigo HISSマニアート aigo healthcare 第4号 2010.6.1 発行 NPO法人 日本HIS研究センター (〒600-8106 京都市下京区五条通烏丸西入堀町284番地 YMC烏丸五条ビル7階) NPO法人 日本HIS研究センターは、1984年(NPO法人化 2004年)より「知りた、伝えたい、実行したい、ヘルステクアを支えるNPO」を企業等に、医療や介護施設の情報と連携の質を高めるための活動と研究を続ける全国ネットワークです。

オムツがとれない 日本の医療 現役医師が政治家になった理由 現場を知り尽くす著者だからこそ書ける 医療崩壊の実態と真の医療改革の処方箋 増幅する医師と患者の相互不信、深刻化する医師不足、増大する患者の保険料負担、そして病院閉鎖や病床削減が深刻な地域医療…。かつて「世界一」と称賛された日本の医療は今や「崩壊」の危機を迎えている。日本の医療崩壊の構造的な原因や、厚生労働省をはじめとする官僚支配によって自立できない医療の現場を、医師でもある著者が鋭くえぐり出した一冊。