

# 生活と病気

## 透析開始の原因となる病気

内科 小谷博史 (医師)

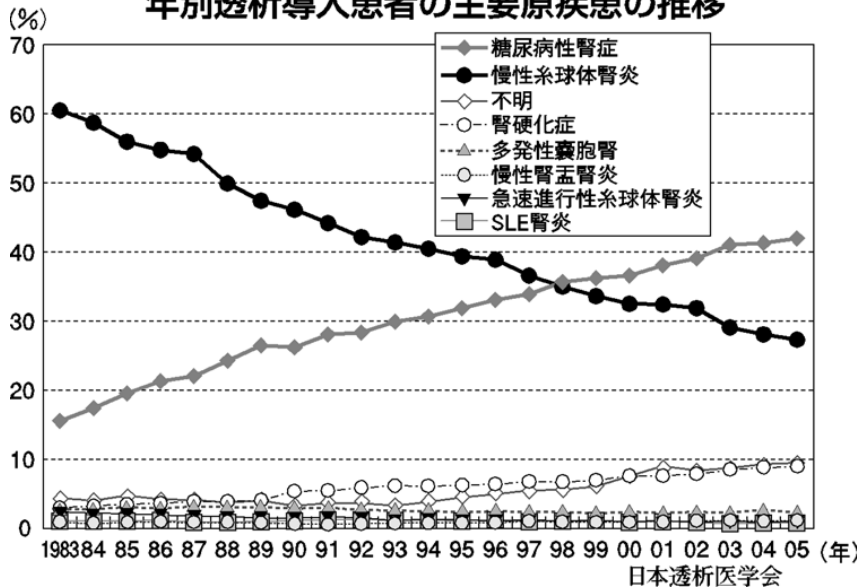


2005・12・31現在の「わが国の慢性透析療法の現況」によると、透析が開始となる原因となる病気のトップは糖尿病性腎症(42・0%)、第2位が慢性糸球体腎炎(27・3%)、第3位が腎硬化症(9・0%)となっています。最近の特徴としては、糖尿病性腎症の割合が年々増加していること、慢性糸球体腎炎の割合が減ってきていること、腎硬化症の割合が着実に増加してきていることなどがあげられます。

さて、医師から「透析を開始する必要がある」と告げられた場合、患者さんほどのように感じているでしょうか? 恐らく、殆どの患者さんが、今後始まるであろう辛い治療の日々を想像して、途方に暮れてしまうのではないのでしょうか?

では、透析治療を始めなくてもよくなるためにはどのような過ごしていけばよいのでしょうか? 先ほどあげたように糖尿病性腎症、腎硬化症により透析を開始する割合が増えていることから考えて、糖尿病、高血圧症(腎硬化症は高血圧が続くこと)

### 年別透析導入患者の主要原疾患の推移



## 大切な糖尿病・高血圧症の予防と管理

病、高血圧症(腎硬化症は高血圧が続くこと)でなることが多い)にならないようにすること、若しくは糖尿病、高血圧症の進行を抑えることが必要です。簡単に言ってしまうと「バランスの良い食事を摂り、定期的な運動を行うこと」になります。しかし長時間労働が当たり前となっており、ストレスも多い現代でこのことを実行することは大変難しいように感じています。私は

は透析室医長として、日々透析外来で回診をさせてもらっています。透析患者さんは透析間の体重コントロール、電解質のコントロールなど守らなくてはならないことが大変多く、この点でやはり透析は大変な治療であると思っています。しかし、透析外来に通っている患者さんが忙しいと嘆くばかりでなく、日々出会う患者さんの姿から自分も病気のうまい付き合い方を学びたいと思っています。

## 認知症 R65

わが国で、高齢期の人々の成長をゆがめる病的な因子を2つあげるとするならば、「うつ」とアルコールといえるでしょう。「うつ」については前



わが国で、高齢期の人々の成長をゆがめる病的な因子を2つあげるとするならば、「うつ」とアルコールといえるでしょう。「うつ」については前

### 老人の孤立と酒害

現代では、定年退職したとたん夫婦の距離が離れて(熟年離婚でなくても)一気にアルコール依存症が成立し悪化する人や、自分では酒を買いに出掛けるときは誰かを介護を受ける独居老人が増えてきているので、それに対し、周囲の精神科医師 岩田 俊

青葉の季節。初めにシウウガ等をたっぷり添えていただくのが楽しみです。シウウガはさわやかな芳香と辛味が特徴ですが、驚いたことに、日本料理、ハーブティ、菓子、パン、飲み物、香水、入浴剤、飲み薬等、実に幅広く使われています。ただ、その美しい花は、日本では咲く前に寒くなり、刈り取るのであまり見られないようです。食品としてはシウウガと呼びますが、元々はシウウキョウ(生薑)、「呉のはじかみ」などと呼ばれ、インドや東南アジアから中国を経て日本に入ってきたのは3世紀かそれ以前だそうです。帰化ハーブともいえますね。

## くすりの話あれこれ 27

辛い? くすり ~生姜 齊藤 典子 (たくみ外苑薬局・薬剤師)

生姜と呼びますから注意が必要ですが、生姜・乾姜は漢方薬処方の半分以上に使われています。家庭で使う場合、つわり、車酔いや二日酔い等の吐き気に、シウウガ汁を3~10滴、お湯で飲みます。関節リウマチの痛みにも毎日少しずつ食べると症状が軽くなるのが報告されています。風邪のときは、おろしシウウガをハチミツ等で味つけてお湯でのむとよいです。

外用としては、お風呂に入れると下半身の冷えや痛みにも効果があることが知られています。しかし、発汗や吐き気止め、健胃作用の優れた精油成分の多さなら、新鮮な生のもの