

クリニックレター 2020年1月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

新年明けましておめでとうございます

皆さま、良いお正月を迎えられましたでしょうか？ 去年は、平成から令和へと元号が変わり、今年オリンピックが東京で（といってもマラソンは札幌ですが）開かれるなど、なにかと慌ただしい行事が繰り返されますが、しっかりと足元を見つめて過ごしていきたいものだと思います。

さて、今年最初の話題は、「リスク」と「メリット」について。

最近の週刊誌やTVでは、「医者にももらった薬を6種類以上飲み続けると認知症になる」「レントゲン撮影は被曝のリスクが高い」というように、センセーショナルに「リスク」を強調した記事や番組が目立つように思います。一方で、「〇〇を食べると血圧が下がる」とか「△△を毎日とるとコレステロールが改善する」というような「メリット」のみを表に出した内容のものも多いですね。

しかし、冷静に考えればわかるように、物事はなんでも表と裏、すなわち「リスク」と「メリット」があるものです。

患者様の中には、胸部レントゲン撮影を「被曝が怖いから」と拒否される方がおられます。確かに、ある資料によると、胸部単純撮影1回で平均33分の余命損失があるとされています。これをどのように思われるでしょうか？例えば、年に4回、20年間レントゲンを撮り続けると、44時間の余命損失になります。でも、ちょっと待ってください。その方が毎年受けておられる健康診断での胃透視検査(バリウム検査)は、1回で平均31時間の余命損失になるとされています。レントゲン検査80回分です……。もっともこれはどちらがリスクが高いというわけではなく、レントゲン検査や胃カメラで病気が見つかって治療することで何十年分の余命が獲得できる可能性もあるわけです。ただし、以前にも書きましたが、特殊なケースを除いて、胃透視は胃癌の初期発見という点では時代遅れの感があり、なるべく胃カメラ検査を受けられることをお勧めしています。

また、高血圧症と脂質代謝異常(高コレステロール血症)はそれだけで、約9年の余命損失があるそうです。このような病気では、肥満や野菜不足、運動不足、アルコール摂取も併存していることが多いですが、これらを含めると、合計16年の余命が失われることとなります。逆に言えば、これらをきちんと治療し、日常生活を改善することで、16年の余命を取り戻すことができることとなります。

去年の事です、冒頭に書いた「6種類以上の薬を飲み続けると認知症になる」という記事を鵜呑みにして、その日から医師から処方された薬（当院の分も他院からの分も）をすべてやめてしまい、その後体調を崩された方がおられました。幸いにも命に係わる事故には(裏面に続く)



なりませんでしたが、加齢により、「情報を正しく把握し判断する」という認知力そのものが低下しての事だったと考えます。また、自分にとって都合のよい情報のみを選択し、都合が悪いと思う情報は見ないようにすることも、ヒトにはありがちなことです。これはなにも医療に関してだけではなく、一般的にも言えることなのですが、特に現代のネット社会では、質の高い(=信頼性のある)情報と、質の低い(=信頼性のない)情報が一度に拡散されます。そして、質の低い情報ほど、なんとなく私たちの目や耳に入ってきてやすいものです。「誰が」「なぜ」「どのような目的で」発した情報であるかをきちんと把握して、信頼性のある情報を選別していく能力が必要とされる時代に我々は立たされているのだと痛感します。

最後に・・・リスクとメリットのお話をしましたが、「百害あって一利なし」の生活習慣は、「喫煙」です。1日1箱(20本)のタバコを40年間喫い続けると、一箱当たり4時間の余命損失(約6年8か月)があると言われています。

新年早々ではありますが、喫煙者の方には、今すぐにでも禁煙を！と申し上げます。

参考図書：それで寿命は何秒縮む？(スバル舎)

恒例：2019年の私的○と×

- ◎ まずは無事に1年を終えられたこと。
- × 年初に東洋医学関連の医師の集まりで黄色ブドウ球菌によると思われる集団食中毒、夏には、焼き鳥屋でサラダを食べただけなのに2回目のカンピロバクター腸炎になったこと。これからは、焼き鳥屋では焼き物しか食べないと決意！
- 週1回の筋トレを今年も続けられたこと。もう10年になります。
- △ 車通勤をしているが、なんとか無事故無違反の1年であったことは◎、でも、身勝手な運転をするクルマ、無灯火やスマホを見ながらの自転車、交通規則を無視するバイク、とんでもないところで道を渡ろうとする歩行者など、毎日ヒヤヒヤすることばかりなので△
- × 9月10月とはとにかく忙しかったです。大学での講義が3回、講演が3回に加えて、学会が2回、それにウイーンへの旅行後のジェットラグに苦しみました。
- △ 関西医科大学での講義や神戸大学の外来、20年以上続けている私的な勉強会の幹事を後進にバトンタッチできたこと。ちょっと寂しい気持ちもありますが、組織を維持するためには若返りも大切だし、なにより、自分自身を少し身軽にして、これからの歳月を乗り切りたいと決意しました。

2020年1月～3月までの西本院長外来日程について

休診日：2月22日(土) 25日(火) 診察時間変更：2月20日(木)

詳しくは受付にてご確認ください。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場でのアイドリングもおやめください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。