

# 区医だより

発行●浪速区医師会 編集●広報部

## 巻 頭 言

### 卒 業 後 30 年

佐 伯 裕 司

(恵美須東クリニック 院長)

もともと外科畑で日夜手術に明け暮れ、気が付けば50歳の台までもう少し。少し疲れたと思いきよこれからの事を考え始めたとき、偶然に友人より通天閣の近くで継承開業を勧められました。

子供のころから天王寺で育ち土地勘もあり、前任者の人柄がよく、いろいろと気を使っていたので、すぐに開業を決断しました。お世話になっていた医療法人宝生会PL病院の残務整理をしながら、改装工事の図面を自分で作成し、購入機器の決定など準備を進めました。2週間前に退職し、一気に工事、機材搬入および備品の購入など開業準備の忙しさが懐かしくもあり、もう少しゆっくりすればと思うこともありましたが。しかし気が付けば7年が過ぎ、今は良い思い出です。現在通天閣の下、恵美須東1丁目にて医療法人佐伯会 恵美須東クリニックで診療にたずさわっています。いざ開業すると知らないこと、解らないことの多さに驚き、日々勉強と思ひ四苦八苦しております。また人との接し方の難しさも痛感しております。勤務医時代は無意識に使っていた言葉も、病の人にとっては大きな意味があり、知らず知らず傷つけている場合もあることに気付かされました。不慣れなこともあり周囲の皆様には、

迷惑をかけていると思います。

昨年11月に大学時代の同級生数人で集まった際、来年で卒業後30年になり、一度も同期会をしていないことが話題になりました。相談のうえ急遽今年の5月に同期会を開催することになり、同期生69名中35名の出席がありました。久しぶりの出会いで、なんとなく以前の面影はあるものの、名前を思い出せない参加者もいて、お互い当たり障りのない会話をしているうちに思い出し、急に思い出話に花が咲きました。お互いのふけ具合やメタボの具合を自慢し合い、また卒業試験や医師国家試験の苦労話をしているうち、30年もの歳月が過ぎたことを忘れてしまいました。会の最後に全員が現在の状況報告をしました。開業してさらに介護や老健施設の運営に参加していたり、病院に勤務し第一線でがんばっていたり、教授になって後輩の育成に努力していたり、学校の先生になって若い人と接する事が楽しいとうれしそうに語るもの、また病に冒されているにもかかわらず明るく治療話をするものなど、同じ医師といっても、みんなさまざまな人生を逞しく歩んでいると感じました。小生の番では診療地域の特徴として、独居高齢者が多く苦労が堪えない事や当院で浪速金融道 満田金次郎のビデオ版の撮影があったエピソードを紹介しました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、次の再会を約束して閉会となりました。

この会に参加する以前は、今年で55歳になり、人生の三分の二が過ぎ、子供たちも独立してそろそろ‘ゆっくりしたい’と考えていました。また医学の進歩は早く、学ぶべきことが多すぎて少し息切れを感じ、弱気になっていました。しかし同級生の話を聞き少し元

気を分けてもらえたような気がします。医師になりもう30年も経ったと考えていましたが、たかが30年と思うようにしています。これからも浪速区で地域医療に参加し、自分なりに何か目標をきめ新しいことに取り組んで行こうと思います。今後ともよろしく願います。

## 理事会報告



◎平成23年度6月第1回定例理事会  
日 時 平成23年6月10日〈金〉  
午後2時～2時30分  
場 所 浪速区医師会 会議室

### 協議事項

1. 浪速区保健福祉センターの行う「いきいきリーダー育成講座(高齢者介護予防指導者養成講座)」への講師派遣について  
＜佐久間会長＞  
標記講座へ中山博文医師を派遣したい。  
日程等は次のとおり。  
日時 8月2日〈火〉  
午後1時30分～3時30分  
場所 浪速区役所  
内容 介護予防は病気の予防から

協議の結果、了承。

2. 浪速区役所が行う「地域女性学級」への講師派遣について  
＜佐久間会長＞  
標記講座へ医師の派遣依頼があった。日程等は次のとおり。  
日時 11月16日〈水〉  
午後2時～3時30分  
場所 浪速区役所  
内容 災害時における地域医療の重要性

協議の結果、派遣医師については会長一任とすることに決定。

3. 学校産業医(日本橋中学校、日本橋小学校、日東小学校、日東幼稚園)の推薦について  
＜佐久間会長＞  
標記産業医の宮原医師の退職(5月27日付退職)に伴い、後任の産業医を決めたい。

協議の結果、産業医の推薦は産業保健担当理事の金田医師に一任することに決定。

4. アシステンツァ桜川診療所の管理医師交代について  
＜佐久間会長＞  
向井貞三医師(5月31日付退職)が退職し、金雄二医師が管理医師に就任(6月1日付)された。

### 5. その他

- (1)糖尿病連携の会について  
＜徳田理事＞  
昨年度に引き続き、今年も開催したい。  
日程は、10月1日〈土〉の予定(詳細未定)。

協議の結果、了承。

### 報告事項

1. 第43回大阪府医師会勤務医部会定例委員総会について(5月24日〈火〉)  
＜長谷川理事＞

次第は次のとおり。

▷開会

▷挨拶

▷議長選出

▷報告

(1)役員(常任委員)交代報告

(2)平成22年度 大阪府医師会勤務医部会  
庶務および会計報告

(3)平成22年度 大阪府医師会勤務医部会  
会務報告

(4)その他

▷議事

(1)平成23年度 大阪府医師会勤務医部

会事業計画ならびに予算に関する件  
(2) その他  
▷ 閉会 (詳細 略)

2. 学術講演会について(5月28日〈土〉)  
＜橋本理事＞

講演内容は次のとおり。

演題 「心電図総論～P波とQRSの異常～」

講師 独立行政法人

国立循環器病研究センター

心臓血管内科 医長

相原 直彦 先生

出席者数 32名

共催 サノフィ・アベンティス(株)

情報提供 抗血小板薬 プラビックス  
錠について

3. その他  
なし。



◎平成23年度6月第2回定例理事会

日 時 平成23年6月24日〈金〉

午後8時～9時45分

場 所 浪速区医師会 会議室

協議事項

1. 理事会のiPad利用について

＜佐久間会長＞

理事会において、iPadを利用してはどうか。  
初期費用、月額費用は、個人負担である。

協議の結果、実際にiPadを用いて利用  
方法を具体的に検証し、再度検討する  
こととなった。

2. 緊急連絡網の整備等について

＜佐久間会長＞

緊急連絡網を整備するにあたり、会員、  
病院などにも協力を求めたい。

協議の結果、愛染橋病院、富永病院、  
浪速生野病院には災害時の拠点病院と

しての協力を依頼し、会員には緊急連  
絡網の整備のため、携帯番号、携帯メ  
ールアドレスを調査することとなった。

3. 「会館建設資金返済引当金」基金積立規  
程について ＜澤井副会長＞  
規程の内容を協議願いたい。

協議の結果、一部修正し、次回総会  
(平成24年1月開催予定)へ提出するこ  
とに決定。

4. 医師とケアマネジャーとの連絡会に  
ついて ＜徳田理事＞  
例年のとおり、連絡会を開催したい。

協議の結果、次のとおりに決定。  
日程は11月5日〈土〉、時間、場所に  
ついては未定。

5. 移動理事会(8月27日〈土〉)開催場所につ  
いて ＜徳田理事＞  
開催場所を決めたい。

協議の結果、日航ホテルに決定。

6. ブルーカード事務局準備室について  
＜久保田理事＞

標記準備室の事業内容の確認と小城氏  
への報酬について協議願いたい。  
ブルーカード事務局準備室の事業内容  
は資料のとおり。小城氏は、週1回と  
病診連携委員会1回に出席。

協議の結果、了承。

7. 職員夏期賞与について ＜木田理事＞  
例年通りに決定。

8. 今年度レクリエーションの日程等につ  
いて ＜岡藤理事＞  
日程を決めたい。また行程については  
資料のとおり。

協議の結果、10月16日〈日〉に決定。  
会費等の詳細は未定。

9. その他  
なし。

報告事項

1. 郡市区等医師会長協議会について  
(6月24日〈金〉) <佐久間会長>  
次第は次のとおり。

- ▷開会
- ▷会長挨拶
- ▷報告事項
  - (1) 東日本大震災義援金の件
- ▷連絡事項
  - (1) 平成23年度集团的個別指導の件
  - (2) 平成23年度社会保険指導講習会開催依頼の件
  - (3) 第21回大阪府医師会会員意見調査実施の件
  - (4) 7月度行事・会合日程の件
- ▷閉会 (詳細 略)

2. 大阪市医師会連合会委員会について  
(6月20日〈月〉) <佐久間会長>  
次第は次のとおり。

- ▷連絡事項
  - (1) 大阪市内医師会公衆衛生事業活動補助金の件
  - (2) 大阪市女性特有のがん検診推進事業への協力の件
- ▷報告事項
  - (1) 大阪市介護認定審査会正副会長会(6月2日)報告の件
  - (2) 大阪市地域包括支援センター運営協議会選定部会(6月8日)報告の件
  - (3) 大阪市幹部との懇談(6月16日)報告の件
  - (4) その他
- ▷協議事項
  - (1) 平成22年度歳入歳出決算の件
  - (2) その他
- ▷会議日程 (詳細 略)

3. 災害対策委員会について(6月10日〈金〉)  
<佐久間会長>

次第は次のとおり。

- ▷病院別診療所グループ分けについて
- ▷緊急連絡網について
- ▷災害時医療救護活動マニュアルについて
- ▷その他
  - (1) 災害対策委員について  
救急担当の原田理事、竹中監事が委員として参加することに決定。  
(詳細 略)

4. 法人改定委員会について(6月14日〈金〉)  
<澤井副会長>

次第は次のとおり。

- ▷一般社団法人への移行準備の進捗状況について
- ▷職員退職金規程について
- ▷「会館建設資金返済引当金」基金積立規程について
- ▷その他 (詳細 略)

5. 労災部会委員会について(5月27日〈金〉)  
<原田理事>

次第は次のとおり。

- ▷開会
- ▷挨拶
- ▷来賓挨拶
- ▷議事
  - (1) 平成22年度労災部会事業報告について
  - (2) 日本医師会「労災・自賠責委員会」報告について
  - (3) 労災保険情報センター(RIC)について
  - (4) 労災診療費審査業務の国への集約化について
  - (5) 平成23年度労災部会事業計画について
  - (6) 平成23年度労災医療研修会の開催について
  - (7) その他
- ▷閉会 (詳細 略)

6. 郡市区等医師会学校保健担当理事連絡協議会について(6月9日〈木〉)  
<川田理事>

次第は次のとおり。

▷開会

▷挨拶

▷報告事項

(1)平成22年度会務報告に関する件

(2)指定学校医制度の件

(3)その他

▷協議事項

(1)平成23年度学校医部会事業計画の件

(2)その他

▷閉会 (詳細 略)

7. AEDに関するアンケート結果について  
＜久保田理事＞

61医療機関中49件より回答があった。

結果は次のとおり。

・AEDを設置していない 28件

・AEDを設置している 21件

うち、AEDマップに掲載している 5件

掲載したい 6件

掲載不要 10件

掲載したいと答えた医療機関については、  
AEDマップのサイトへ本会から申請することとする。

8. 第22回病診連携委員会について  
(5月30日〈月〉) ＜久保田理事＞

次第は次のとおり。

▷第21回病診連携委員会報告について

▷病診連携委員会のアンケート結果について

▷ブルーカード事例検討について

▷これからの地域連携について

▷ブルーカード&シンクボードのマニュアルについて

▷病院登録医制の再確認について  
(詳細 略)

9. その他  
なし。

次回会議 平成23年7月8日〈金〉午後2時～

## 6月度 学術講演会報告

学術担当理事 橋本 久仁彦

日 時 6月27日〈月〉午後2時  
演 題 「不眠症の診断と治療のポイント」  
講 師 大阪回生病院 睡眠医療センター  
部長 谷口 充孝先生

出席者数 24名

共 催 サノフィ・アベンティス㈱

情報提供 抗血小板薬 プラビックス錠について

谷口充孝先生は、1998年に日本で2番目のアメリカ型医療センターとして大阪回生病院に睡眠医療センターを開設された。このセンターにおいて、先生は一貫して睡眠に関する医療を推進され現在まで睡眠時無呼吸症候群に対する治療(CPAP療法)を行われている患者2,600例を継続診療されている。今回、先生の専門とする睡眠の障害である不眠症について講義して頂いた。

### 1. はじめに

1980年にBreslowとEnstromが7つの健康習慣を提唱しているが、その内容は以下のとおりである。①タバコを吸わないこと、②定期的な運動を行うこと、③過度の飲酒をしないこと、④睡眠を7～8時間とること、⑤適切な体重を維持すること、⑥朝食をとること、⑦間食をしないこと、である。この全てを守る人の死亡率(9.5年間)は3項目以下しか守らない人の死亡率の43%でありその重要性が注目された。約30年前に提唱されたこの健康習慣で、既に睡眠の重要性が挙げられていることは注目に値する。この重要な睡眠時間が1960年の平均8時間10分から2005年には平均7時間20分と50分短縮している。また午後10時までに就眠する人は、1960年には70%いたが2005年には22%と減少している。



## 2. 睡眠の変化が身体に与える影響

古くは、1960年から90年代にかけて断眠実験が行われた。人においては、11日間の断眠では生命に影響は無いことが示された。しかし72時間を超える断眠により幻覚や性格の変化などの精神変調を来すことが示された。

次にSpiegelらの睡眠時間を減らす実験では、睡眠時間の減少に伴いインスリン抵抗性の増加による糖代謝の悪化や、コルチゾールの増加、食欲を抑制するレプチンの減少、食欲を増加させるグレリンの増加などの内分泌環境の変化が認められた。この結果、睡眠時間の減少により肥満が増加し、この傾向は特に小児で顕著にみられた。さらに32～59歳においては睡眠時間が5時間以下では高血圧や心疾患の発症リスクが増加することも示された。

## 3. 不眠症の原因：特に二次性について

不眠症の原因は、主に7つ挙げられる：①精神疾患②心理社会的要因③行動環境的要因④薬(アルコール、タバコ、ステロイド、抗うつ薬など)⑤加齢⑥身体疾患⑦原発性睡眠関連疾患(二次性)。この中でも、二次性の不眠症については、診断することにより特異的な治療があるため重要であり以下に解説する。

まず、閉塞性睡眠時無呼吸症候群であり有病率は成人男性で3～4%、成人女性で1～2%である。症状は、激しいいびきと呼吸停止、日中の眠気、不眠、夜間頻尿、夜間高血圧などである。ポリソムノグラフィーにより診断され、治療はCPAP療法である。

次に、レストレスレッグ症候群がある。睡眠時に足を動かす症候群であり、強い不眠となり睡眠薬は効果を示さない。診断基準として、①足を動かさずにいられない(Urge to move)、②安静時・休息時に悪化する、③足を動かすことで軽減する、④夕方から夜にかけて悪化する、がある。特効薬はドーパミン作動薬があり、ビシフロール・レキップ・L-DOPAなどである。速効性なので、症状発現時に内服すると良い。パーキンソン病に対する用量の10分の1で効果を発揮する。

## 4. 不眠症の治療

しかしながら、二次性の不眠症は全体として多い訳では無くそれ以外の原因が占める割合が多い。この治療として、まず非薬物療法を行う。大切な事は、睡眠日誌をつけることであり臥床していた時間と眠っていたと思う時間を記載する。睡眠効率とは、総睡眠時間を総臥床時間で除することで求められるが、この効率を80%以上にすることが大切である。

薬物療法の歴史は、1950年代のバルビツール系薬剤に端を発するがこの薬剤は致死的になることがあり耐性、依存性とも高かった。1960年代にはベンゾジアゼピン系薬剤が登場し上記の問題点をはるかに減少した。しかし、中止による反跳性不眠が問題であった。2000年代には非ベンゾジアゼピン系薬剤(ゾルピデム)が登場し耐性、依存性、反跳性も全て少なくなった。この進歩により、NIHの不眠症に対する提言も変化した。1983年には、不眠症は症状の1つであり睡眠薬の投与は短期間にすること、が提言された。2005年には、不眠症は様々な疾患に関連した症候群でありより積極的に睡眠薬を投与し良い睡眠を得ること、が提言された。

最後に不眠症治療のポイントとして、①翌日に持ち越さない超短時間型から開始すること、②最小の有効量で治療すること、③就眠前に服用すること、④軽症には頓用で使用する、⑤非薬物療法も行うこと、を提示され講演を終えられた。

(文責：橋本 久仁彦)



## 8 月度学術講演会のお知らせ



8 月の浪速区医師会主催の講演会はお休みです。

### 浪速区認知症学術講演会

日時 8 月 27 日〈土〉午後 2 時 30 分～4 時  
場所 浪速区医師会館 2 階 会議室  
主催 小野薬品工業株式会社  
演題 『アルツハイマー型認知症の最新の病態と治療』  
～明日からの診療に生かすために～  
座長 桧山診療所 桧山 寛市 先生  
講師 大阪市立大学医学  
老年内科・神経内科  
准教授 嶋田 裕之 先生

### 浪速区医師会 活動の伝言板

8 月の各業務の出務予定は次のとおりです。  
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 三 歳 児 健 診

●保健福祉センター  
8 月 25 日〈木〉午後 1 時 40 分～3 時 30 分  
眼 科 澤井 貞子  
耳鼻科 落合 薫

### B C G 接 種

●保健福祉センター  
8 月 18 日〈木〉 午後 2 時～3 時 30 分  
池田 良彦  
有田 繁広

### 大阪市高齢者健康医療相談

●老人福祉センター 午後 2 時～4 時  
8 月 2 日〈火〉 金子 良恵  
8 月 5 日〈金〉 中村 泰久  
8 月 16 日〈火〉 大塚 治  
8 月 19 日〈金〉 金田 高次  
8 月 23 日〈火〉 古川 雅人  
8 月 26 日〈金〉 藤吉 理夫  
8 月 30 日〈火〉 橋村 直隆

### 急病診療所出務

●中央急病診療所  
8 月 4 日〈木〉 午後 22 時～翌午前 6 時  
笹岡 英明  
●今里休日急病診療所  
8 月 28 日〈日〉 午前 10 時～午後 5 時  
川合 秀治  
川田 信哉

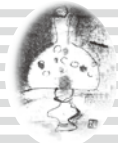
### 浪速区医師会クラブ活動案内

各クラブ活動は下記日程で行っております。  
多数のみなさま方の参加をお待ちしております。  
(ときに時間変更される場合がありますので、各部代表まで連絡をお願いいたします。)

囲 碁 部 毎月第 1・3・5 (土)  
(川田信) pm 5 : 00～

### 浪速区医師会事務所 夏期休館日のお知らせ

夏期休館日 8 月 13 日〈土〉～16 日〈火〉



## あとがき

H.H.

今年の入梅は例年より12日早い5月26日でした(関西のアユ解禁日でしたので明確に覚えています)。一方梅雨明けも例年より13日早い、7月8日でした。前日から熊野川に鮎釣りに行き、雨降りて川が濁り、釣りができず翌8日は増水の為、釣果あがらず、昼過ぎに帰途につきました。車の中で梅雨明けのニュースを聴き、「こんな悪天候なのになんで梅雨明けやねん」と思ったものです。

巻頭言士同窓会の話、楽しく読ませていただきました。私も5月末、小学校の同窓会に20年振り出席しました。この時何人もの女子から「私の名前覚えてる？」と尋ねられ、二人しか答えられませんでした。女子はほとんど私の名を覚えてくれていたようでした。生まれて以来、このコワオモテですから、女の子にもてたことは当然ありません。女性は、相貌記憶に長けているのでしょうか？(アルツハイマーは圧倒的に女性に多いのですが)

3月5日に住吉高校のクラス同窓会がありました。私の対面に座っている男が見知らぬ人でした。その人が盛んに話しかけてくるのですが、当たり障りのない返事しかできません。10分位経って、笑った顔を見て「あっ、北村君や」と思い出しました。1週間後、北村君から「茨城県の水戸に住んでいるが震度6の地震でえらい眼にあった」とメールが来ました。その返事に「同窓会の時、君が誰だったか、10分位わからなかった」とお詫びのメールを返しました。それに対する返事はまだありません。怒ってるんやろうな？

5月中旬、年に1回の集まりがありました。阪大精神生理グループの「長寿の会」です。77歳が長老で69歳の私が一番若いのですが、「若い者から挨拶せよ」との指示で「患者の名前が出てこない。職員の名前が出てこないことがある」「曜日と日付けが出ないことが

多い」「薬品名が出てこない」「認知症サポート医で認知症の講演などしているのが恥ずかしい。しかし日常生活はなんとかできているのでMCI(軽度認知障害)ではないと思う」と挨拶したところ、12名の全員が挨拶の中で「自分も認知機能が落ちていて将来が不安である」と述べられました。そのあと、アリセプトを飲むべきか否かの話し合いになりました。

今こうして「あとがき」を書いているが、「不謹慎」「あやかる」「ふくやか」など、喉元まで出ている適当な語句がなかなか浮かんでこず、困っています。今後「あとがき」は他の人に代わっていただきたく思っています。



## 目次

ページ

### 巻頭言

卒業後30年	佐伯 裕司	1
理事会報告(6月開催)		2
6月学術講演会報告	橋本久仁彦	5
8月学術講演会のお知らせ		7
浪速区医師会活動の伝言板		7
あとがき		8

### 【区医だより】

発行者 佐久間靖博

編集者 中村泰久 橋村直隆

印刷所 株式会社 サ ビ