

あなたの健康誌

# 主治医

4月号

No.627 平成25年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
Sie Sind Der Hausarzt  
あなたこそ主治医

平成二十五年四月二日発行(毎月一回二日発行)  
第五十三巻 第四号  
通巻六二七号  
昭和三十三年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 歌手 **小野由紀子**

特集 **脳を鍛える料理のススメ**



ホンパタイセイ

## とびらの言葉

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
**Sie Sind Der Hausarzt**

——あなたこそ主治医——

自分のことは自分が一番よく知っている、自分を知っているのは、自分以外にはない筈です。

健康もそうで、健康は私たちの生活そのものによって創られるのです。私たちの健康はお医者さんが創るのでも、薬剤師さんが創るのでもありません。あなたの健康は、あなたの生活、あなた自身が創るよりほかありません。すなわち、あなたの主治医はあなた自身であります。あなたの主治医としてのあなたと共に、健康のことを考え、健康を創る資料を提供するために生れたのが本誌です。その意味で、いささかでもあなたのパイロットの役をつとめることができれば幸せです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

### 主治医 627号 目次

健康鼎談	歌は喉ではなく心で歌うもの	6
小野由紀子 三浦明則 横手久典		
特集	脳を鍛える料理のススメ	16
和漢薬研究所だより【本物づくり】	長寿の森林 環境貢献度	22
政権皇災時代の養生手帖	人生を充実させる地域貢献への実感	3
ライター 遠藤 隆		
ドクター横田の診察器	突然死	4
解説 福田伴男		
コラム	こんなことが!? 30年前の今月は	4
藤橋 進		
インタビュー「主治医」で伝える情報の輪	いい人みつけた!	12
全国自然薬研究会		
薬草の周辺	ヒメハギ	14
東京理科大学 薬学部講師 和田浩志		
あっこ独り言	わくわくどきどきのはじめの一歩	16
イラスト 高橋章子		
マンガ	松葉町の一頁	19
高橋 玄		
おやじの展覧	問題への対処——非行少年をつくってしまう学校	20
執筆 井内清満		
あふ、どうしよう	子ども目線のコミュニケーション	20
ワシントン 荒巻シャケ		
エッセイ	日々は好日	21
シンタライター 普天間かおり		
表紙写真と二解説	ホソバタイセイ	22
自然 野崎康弘		
ネイチャーウォッチ	東南アジアの森林とくらし	23
前(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴		

募集中

# 元気川柳

詳細は「主治医」をご覧ください

◀このポスターのある薬局・薬店で



株式会社 **和漢薬研究所**  
**カポニー産業株式会社**

### 赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介

紫華栄はシロニン(紫根)を主成分とし、(朝鮮)人参、(当)帰、(ハトムギ)種子、(八)頭、(粉)末、(良)効、(振)動、(病)弱、(中)病、(後)に、(す)す。

■生薬の滋養強壮剤■  
 紫華栄はシロニン(紫根)を主成分とし、(朝鮮)人参、(当)帰、(ハトムギ)種子、(八)頭、(粉)末、(良)効、(振)動、(病)弱、(中)病、(後)に、(す)す。



紫華栄(顆粒)

# 突然死



医学博士 福田伴男

何の前ぶれもなく、数秒間あるいは数分間のうちに突然死亡してしまう。

無言のこともあるだろうが、時には「う～ん」とうめいたり、「頭が痛い!」、「目がまわる」、「だるい」と訴え、その場に倒れ込んで心肺停止状態となってしまう。急死または頓死ともいう。



庭仕事の最中であるとか、乗物の運転中だとか、ゴルフやジョギングなどの運動中など一見普段と変らず健康そうに会話をしていた人が瞬時に目の前で倒れ死亡してしまう。ひなたぼっこをし縁側の藤椅子でまどろんでいた老人に、家人が数分後にお茶を持って行ったら死亡していた。真夜中のこと、隣りで寝ていたご主人（49歳）が、「う～ん」とうなったとき心肺停止、突然死である。いずれも心筋梗塞発作である。長い臨床経験で遭遇した突然死の例である。

わが国では毎年約8万人が突然死している。

突然死とは、WHO（世界保健機構）では「症状発現後24時間以内の死亡のこと」と定義され、死因が特定できるものとできないものがある。

自然死（大往生）や犯罪に起因する死亡や事故死などとは別の概念である。

2月号の「いびき」でも述べた睡眠時無呼吸吸症候群（1時間間に5回以上の無呼吸状態が10秒以上持続）も、ある日ある

## 1983年4月 東京ディズニーランドがオープン

千葉県浦安市の東京ディズニーランド（TDL）が4月15日オープンした。1980年から建設工事が始まり、都心から約10km、約82万㎡の敷地に総工費1500億円をかけて完成。「ようこそ、夢と魔法の王国へ」をキャッチコピーに本場のディズニーランドをほぼそっくり再現。オープン初日は小雨にもかかわらず2万7000人が来場した。

（藤橋 進 記）

こんなことが!?  
30年前の  
今月は

とき予期せぬときに突然死を起こす可能性は大きいのです。

今まで笑ったりおしゃべりをしていた人が突然倒れて急死するいわゆる突然死。その根っこにある基礎疾病とは何か……。その第一位は圧倒的に心循環器系疾患が占め、約60〜70%と多く、特に心筋梗塞や弁膜症が中心となります。

次に多いのが脳血管障害で約20〜30%。脳出血、くも膜下出血がほとんどでしょう。

その他、10%以下ではありますが、慢性アルコール性肝炎、胃潰瘍の多量吐血、呼吸器系疾患では気管支喘息の発作時であるとか、自然気胸などでも突然死は起こりうる可能性があります。

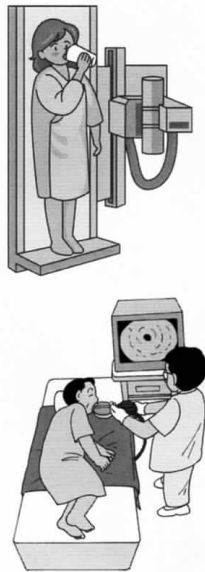
特に青壮年の男性に多い「ポックリ病」も、原疾患は不明ですが突然死といえます。

瞬時にあるいは24時間以内に、一見健康そうだった人が死亡してしまう……。直面した人はただ啞然とし、おろおろするばかりでありましょう。しかし、人工呼吸や心臓マッサージ、今ではどこにでもある電気ショック（自動体外除細動器…AED）などの処置を、救急車が到着するまで続けられれば突然死という事態からの脱出は十分可能です。

とにかく突然死の約3%が虚血性（心疾患（心筋梗塞））であることを考えれば、一般のかたでも、AEDで心臓の停止を確認できたら一刻も早くAEDによる処置を施行するべきだと思います。

突然死の死亡診断書の死因覧に私は「突然死」とは記入しません。なぜなら、ほとんど心疾患と脳血管系疾患に起因すると判別し、かかりつけ患者さんの病歴などを家庭医として読み取って、死因にはその基礎疾病を記入しているのです。

突然死の防止対策は、基礎疾病の早期発見が重要です。心と体へのストレスの堆積は危険信号です。そのほか、生活習慣を見直すこと、喫煙、肥満、アルコール多飲の有無、塩分や油脂のとりすぎはないか、そして定期健康診断は年に2回は受け、自分の弱点を知ることです。



## かかりつけ薬局・薬店をお持ちですか!?

セルフメディケーションの時代。しかし「情報」は氾濫し、ややもすれば誤った知識におちいりがちです。確かな健康相談は、信頼のおける薬局・薬店にて。どうぞ、お気軽に健康のご相談、薬のご相談にご利用ください。

全国自然薬研究会

# あなたこそ主治医

主治医 送付先:〒

お名前:

様

送り主 連絡先:〒

TEL

お名前:

様

明記の上、ファックスでお申し込みください。

『主治医』編集室 FAX:03-3356-1768

\*送り主のかたに振替用紙をお送りします。あなたの大切な人に『主治医』が1年間届くことをお知らせください。

あなたの大切な人に

『主治医』

を贈りませんか

(購読料1年間(12冊):1,000円)