

県南さんぽだより 第45号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造
ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「私の病歴」

竜ヶ崎保健所技監兼所長 茂手木 甲壽夫



昨年度から竜ヶ崎保健所に勤務しています茂手木です宜しくお願いたします。コーディネーターの大西様から、なんでもよいから書くようにとのご依頼がありましたので、貴重な紙面を汚させていただきますことをお許してください。

私のことで恐縮ですが、40代と50代で入院歴がそれぞれ1回、糖尿病の治療歴が6年ほどになります。最初の入院は、胆石の手術によるものです。手術の3年前には健診で胆石と胆嚢ポリープを指摘されていました。胆石特有の症状が出現してきたこと、ポリープを半年に一度、エコーで経過観察するのが面倒になり、当時では最新の治療法であった内視鏡による胆嚢摘出術を受けました。何かあったら開腹手術に変更になること、手術の予定時間は、約1時間で、開腹手術になっても10日ほどの入院で十分だと言われました。また、余計なことだが、女性は出産を経験しているので、手術に対して、それほど抵抗を感じていないが、男は手術する時期が遅れることが結構あるとも言われました。手術からもどり、病室で時計をみると、手術開始から3時間程経っていて、右の肋骨の下に強い痛みがありました。内視鏡手術から開腹手術に変更になっていました。硬膜外麻酔で痛みを抑えていたのですが、手術当日は切開部の痛みと気持ちの高ぶりで、睡眠導入剤を服用したにもかかわらず、眠ることができませんでした。導尿カテーテルも凄い違和感があり、4月の下旬にもかかわらず、紙おむつが蒸れ、痒くてしょうがありませんでした。一番つらかったのは、体位を変えると切開部位に激痛がはしることでした。

導尿カテーテルがはずれ、洩瓶になったのですが、トイレに行くより楽で依存するようになりました。車椅子のありがたさもわかりました。皮下脂肪が多いためか切開部位が化膿し入院も予定より長くなり、仕事の予定もキャンセルしなければなくなってきました。焦りが出てきて、必死に痛みをこらえ、車椅子から離脱して歩くようになり、どうにか2週間ちょっとで退院することができました。

人は生きていくとう希望、家族や社会への責任感や義務感を果たしていくという気持ちがなくなってくると、歩行や言語訓練などのリハビリや、最初はペーストのような手術後食を食べることなどに、積極的に取り組まなくなり、回復が遅れ、ときには合併症まで併発し病状が悪化していくことを、この入院で身をもって感じました。

また、前からわかってはいましたが、内臓脂肪が多いことを手術した医師に告げられて、再認識しました。それからは、幾分かは食事に気をくばり、運動を心がけるようにしました。運動は、時間を決めてするのはなく、自分の仕事の性格や、もともと怠け者であることを考え、通勤に公共交通機関を利用し、できるだけ歩くことにしました。それでわかったのは、特に朝の運動は、その日の体調を把握するのに一番良いということでした。

5年ほど前の朝、通勤時に、胸が苦しくなりました。それが何度か続いたので、へたに知識があるものから、いろいろと悩み、24時間心電図(狭心症は発作時のみ心電図に異常がでます。)をしたところ、特に異常はないとの結果でしたので安心していました。ところが、お盆のころ自宅の裏で竹を切っていると、急に胸が締め付けられ、左手の先までしびれが走り、うずくまってしまいました。どうにか症状は治まったのですが、その1週間後、心臓カテーテルの検査を受けました。これが2回目の入院です。心臓の冠動脈に特に異常はないとの結果でしたが、部位は特定できないものの、冠動脈に血栓が飛んで症状が出た可能性があるとのことでした。通勤で体調に変化を感じていたのに、そこで終わっていました。それからは、いっそう体の変化に気をつけるようにしています。

糖尿病の薬物治療で通院してから6年程になります。母親が40代から糖尿病の治療を受けていたこと、母方に何人か糖尿病の患者がいること、検査データなどからもみて母親の体質に似ていること(母は40代で胆石の手術をうけています。)と、40歳を過ぎてから糖

尿病に関連する検査のデータが徐々に上がってきたことで、薬物治療をしなければならない時期が必ずくると覚悟をした一方で。食事などの生活習慣改善に心がけて、治療に移行する期間をできるだけ伸ばそうと割り切りました。どうにか、母親よりは、治療年齢を10歳ほど遅らせることができました。薬や診断技術の進歩のおかげで、最初の治療の時よりは少し薬は増えたものの、大きな食事制限も受けず、インシュリンも使わず、今日までできています。

がん、心臓病、脳卒中などは長く成人病といわれていましたが、予防医学的見地から命名した生活習慣病のという概念が浸透してきました。その反動として、怠惰な生活習慣が原因で、生活習慣病になったと、個人を攻める傾向が強くなってきているのではないかと、自分が糖尿病の治療を始めてから、感じるようになりました。ご存じのように、生活習慣病は、親からもらったもと、食事やストレスなど種々の環境因子が複雑に関係しますので、個人の努力だけでは、発症を防ぐには限界があります。生活習慣病の対策は、知識を深め、自分の特性にあわせて生活習慣を整え、定期的に健診を受けて体の状態を把握し変化があったら、医師に相談することが大切です。

糖尿病の治療は、竜ヶ崎に転勤してからも、前任地の日立の開業の先生のところに通院しています。信頼関係ができると、主治医の変更はなかなかできません。開業の先生は、転勤はないので、長くお付き合いすることができます。茨城県ならどこの地域でも、大学病院などの高度医療機関を紹介するシステムは整っています。紹介状があれば、早期に受診ができ、初診料も安くなることがあります。どうか、自分の体のことをよくわかっている、信頼のできるかかりつけの医師をお持ちになることをおすすめします。

自分のことばかりで申し訳ありませんでした。ご参考にしていただければ幸いです。拙文をお読みいただきありがとうございます。

【県南地域産業保健センターから】

●平成26年度上期行事日程

- ・ 6月3日(火) 13時45分から16時
 龍ヶ崎地区全国安全週間準備打ち合わせ会
 龍ヶ崎市文化会館小ホール
 県南地域産業保健センター健康管理イベントは開演前に血圧測定・産業医(細井大二先生)による健康相談会11:45~13:45まで実施いたします。
- ・ 7月中旬(日程未定) 産業看護職等研修会
- ・ 9月5日(金) 全国労働衛生週間準備打合せ会

●産業保健活動総合支援事業が平成26年度4月から新しい支援体制がスタートします。

事業者、産業保健スタッフの皆さまへ

**産業保健活動総合支援事業のご案内
平成26年4月から新しい支援体制がスタート**

平成26年4月から、産業保健を支援する3つの事業(地域産業保健事業、産業保健推進センター事業、メンタルヘルス対策支援事業)を一元化して、「産業保健活動総合支援事業」として、事業場の産業保健活動を総合的に支援します。

【これまでの3事業の体制】

<p>地域産業保健センター</p> <p>労働者数50人未満の事業場の事業者や労働者を対象に産業保健サービスを提供</p>	<p>産業保健推進センター(連絡事務所)</p> <p>産業保健スタッフなどを対象に、相談、研修、情報提供などの支援を実施</p>	<p>メンタルヘルス対策支援センター</p> <p>産業保健スタッフや事業主を対象に職場のメンタルヘルス対策を支援</p>
--	--	--

【平成26年4月からの新体制】

産業保健活動総合支援事業

独立行政法人 労働者健康福祉機構が実施主体となり、地域の医師会などの協力のもと事業を運営します。

労働者のからだと心の一体的な健康管理や作業環境管理、作業管理などを含めた総合的な労働衛生管理の進め方についての相談などを一元的に受け付けるなど、企業内での産業保健活動への総合的な支援を実現します。

事業の利用は、都道府県に設置している「産業保健総合支援センター」または「地域窓口」にご相談ください。

<p>産業保健総合支援センター</p> <p>【都道府県ごとに設置】</p> <p>事業全体を統括、事業者・産業保健スタッフなどを支援</p>	<p>地域窓口(地域産業保健センター)</p> <p>【おおむね監督官管轄区域に設置】</p> <p>主に、労働者数50人未満の事業場を支援</p>
--	---

詳細は、独立行政法人 労働者健康福祉機構、または産業保健総合支援センターにお問い合わせください。

独立行政法人 労働者健康福祉機構ホームページ
<http://www.rofuku.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



産業保健活動総合支援事業のサービス内容

産業保健総合支援センター

事業者や産業保健スタッフなどを対象に、専門的な相談への対応や研修などを行います。

- 産業保健関係者からの専門的な相談への対応
- 産業保健スタッフへの研修
- メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援
- 管理監督者向けメンタルヘルス教育
- 事業者・労働者に対する啓発セミナー
- 産業保健に関する情報提供

地域窓口(地域産業保健センター)

労働者数50人未満の事業場を対象に、相談などへの対応を行います。

- 相談対応
 - ・メンタルヘルスを含む労働者の健康管理についての相談
 - ・健康診断の結果についての医師からの意見聴取
 - ・長時間労働者に対する面接指導
- 個別訪問指導(医師などによる職場巡視など)
- 産業保健に関する情報提供

※労働者数50人以上の事業場についても、産業保健総合支援センターのサービス利用の相談などを受け付けます。

労働者健康福祉機構(本部)

- 産業保健に関する全体的な情報提供
- メンタルヘルス相談機関などの情報の登録