

# 道標～みちしるべ～



## 第4号

平成 27 年 (2015 年) 5 月発行  
みはらライフケアクリニック  
(TEL : 096-237-7555)

### 私の健康管理術

(院長：三原 修一)

私は、自分の健康管理には人一倍気を使う方ですが、開業してからはより一層気を付けるようになりました。まずは、①早寝・早起きです。夜 10 時には就寝、5 時半に起きて、6 時過ぎにはクリニックに来て皆様をお迎えする準備をします。②酒も極力飲まないようにしています。15 年前までは毎日飲酒し、肝機能、中性脂肪、尿酸が異常に高かったのですが、一発奮起して晩酌をやめました。今は、酒を飲むのは仕事が休みの前日のみ、月に 4～5 回で、量も少なくなりました。お陰様で、血液検査はすべて正常です。タバコも吸いません。③食事にも気を付けています。野菜不足にならないように、昼食はキャベツ、玉ねぎ、ブロッコリ、パプリカ、キノコなどを刻んで、レンジで温めて食べています。④運動も、週 1 回テニススクールに行っていました。アキレス腱を痛めて、今は小休止です。運動は、ストレス解消にもってこいです。体重も、この 10 年以上、現状維持を継続しています。⑤自分の健診も毎年受け、胃カメラ、大腸内視鏡、胸部 CT 等も定期的に受けています。

健康の秘訣は、①早寝・早起き、規則正しい生活、②飲酒を控え、禁煙すること、③バランスの良い食事、④適度の運動、⑤ストレスのない生活、⑥定期的な体のチェックです。癌も、30%はタバコ、30%は生活習慣が原因です。栄養相談も進んで受けてください。人生 100 年！私のクリニックに来られる皆様方には 100 歳まで元気に過ごしてほしいと願っています。これからも、癌の予防・早期発見・早期治療に努め、皆様方の生活管理、心のケアを行いながら、一緒に頑張っていきたいと思っています。

### <特別寄稿>

#### 生きる力になった『肝炎友の会』

(福田 幸一様 75 歳 山都町)

『人生誰も一人では生きていけない。皆が助け合い、支えあって初めて幸せな素晴らしい人生が送れる。』これは、「肝炎友の会」を閉会するにあたって述べられた、三原先生の言葉です。

肝炎に苦しむ多くの人々のために、『心とからだのケア』を 16 年間支援して、肝炎友の会は閉じられました。先生は事務局長として寸暇を惜しんで奔走されたのです。また、医療スタッフの皆さんは、すべてボランティア活動だったそうで驚きです。肝炎患者の一人として、御支援いただいた皆様に心から敬意を表します。

私は、37 歳の時に急性肝炎を発症し、2 年間入退院を繰り返して、悶々とした日々を過ごしました。4 年目からやっと平常な状態に戻り、年 1 回の住民健診と 2 年に 1 回の人間ドックを続けていました。46 歳の時、三原先生から直接電話をいただきました。初対面でした。精密検査を受け、その結果「肝炎とうまく付き合うように」と諭されました。病に対する己の無知を恥じ、改めて心構えを強く意識しました。それから先生との長いお付き合いが始まり、その後は健康体を維持していましたが、平成 7 年 7 月の超音波健診で肝腫瘍が確認されました。意を決して、即座に開腹手術を決断しました。55 歳でした。手術後の回復は順調で、私には大変貴重な体験となりました。この体験をもとに、「健診の必要性」、「精密検査を受診することの重要性」を、行政の担当者として住民に熱く説くことができました。

時を同じくして発足した『肝炎友の会』にも早速入会して、講演会、健康相談、電話相談で知識を深めました。特に機関誌の『やまびこ』は、不安や悩みを払拭するために十分役立ちました。お陰様で現在は、再発もなく健康に明るく過ごしています。

手術以来、毎月（現在は二か月毎）三原先生の診察室を訪れています。地域医療に話が及ぶこともあり、先生の器がだんだん大きくなるのを感じています。“あれから 20 年”、先生の的確な判断と適切な治療は、私の“生きる大きな力”となっています。

『人のため、地域のため、社会のために・・・』余生を活かそう。そう思いながら、“みはらライフケアクリニック”に伺っています。

\*福田様は、旧清和村収入役、清和文楽の里協会理事長です。

\*福田様、長いお付き合い、そして過分な御評価、誠にありがとうございます。

今後とも、スタッフ一同、精一杯のお付き合いをさせていただきます。

## <スタッフ紹介>

事務：永野 貴志子 (いて座 血液型：O型)

体力だけが自慢の受付おばさん(?)です。検査前の患者様やつらい症状の患者様の不安・心配が少しでも和らぐように、いつも笑顔第一で頑張っています。でも今春、溺愛していた息子が巣立ってしまい、号泣の毎日です。いつまでも子離れできない母親です。これからも、いつも笑顔で頑張っていきたいと思っています。

### <季節のギャラリー・春～夏>



(ポピー園)



(小国・清流の森)



# 特集：“がん”で死ぬのはもったいない！

## 第4回：超音波検査ってすごい！～腹部超音波検査①～

超音波検査は上腹部、下腹部、乳腺、甲状腺、血管、心臓、眼、脳、関節など、人体のあらゆる部位の検査に使われています。従来は観察できなかった身体の内部が見えるようになったことで、多くの病気が発見できるようになり、その恩恵ははかり知れないものとなっています。今回から、まずは腹部超音波検査についてお話します。

腹部超音波検査は、私が大学を卒業した昭和55年(1980年)頃から普及し始めました。当初は、魚群探知機とさして変わらぬ器械でしたが、急速に進歩して、現在のように腹部の臓器がくっきり見えるようになってきました。私は、初めて超音波診断装置を見たとき、“今からの医療は、まさにこれだ！”と一目ぼれしました。それから35年間、超音波専門医・指導医として、医師や技師を養成しながら、様々な歴史を作ってきました。

昭和58年(1983年)に、日本赤十字社熊本健康管理センターに赴任して、人間ドックや地域・職域の集団検診に腹部超音波検査を導入しました。平成19年(2007年)までの25年間の受診者数は延べ170万人(ほぼ熊本県の人口に匹敵)で、肝細胞癌393例、胆嚢癌165例、胆管癌58例、膵臓癌151例、腎細胞癌389例、膀胱癌178例、卵巣癌21例など、1,678例の悪性疾患が発見されました。腹部超音波検査は、1回の検査で、肝臓・胆嚢・胆管・膵臓・両側腎臓・脾臓・腹部大動脈・膀胱・前立腺・子宮・卵巣など多くの臓器を観察できますので、癌だけでなく、脂肪肝、胆石、胆嚢ポリープ、腎結石、肝嚢胞・腎嚢胞など、非常にたくさんの疾患が発見されます。その一つ一つについて、どういう病気か知っておく必要があります。現在では、超音波診断装置はどの病院にもありますが、精度の高い十分な検査ができる病院は多くはありません。最新によく見える器械を使い、きちんとした知識と技術がなければ、病気(特に癌)が見つからない、下手をすると見逃してしまうことも多々あります。超音波検査は、技術と経験が物を言う、非常にデリケートな検査なのです。次回からは、それぞれの癌についてお話します。



### <昭和59年3月21日、旧清和村の公民館にて>

寒い雪の日でした。超音波集団健診は、九州山地の真中、この清和村の公民館から始まりました。

この日、103名の方が超音波健診を受診されました。

### <お知らせ>

**\*手・足の爪水虫でお悩みの方へ！**

画期的な薬が出ました。ご相談ください。