



川井クリニックニュース

平成21年第4号

2009年10月5日発行

私

の半世紀-2 (東京女子医科大学～筑波大学時代)

院長 川井紘一

当時、新設の筑波大学医学部のスタッフを東京医科歯科大学で引き受ける状況があり、私も小宮病院院長就任予定教授のご尽力で、代謝内科講師として一員に加えて貰えることになりました。そこで、筑波大学附属病院が開院する前は、東京女子医大の内科で内分泌疾患や糖尿病を勉強することにしました。約2年間、当時の有名教授であった鎮目教授や平田教授に多くのことを学ぶとともに、成長因子(ソマトメジン)の研究を行いました。1977年10月に筑波大学に赴任しましたが、1回生がまだ3年生であり、他大学卒業生から成る研修医とともに入院患者、外来患者を直接診ることで多くの臨床経験を得ることが出来ました。2年程経過したところで、何通か出した応募の中から念願だった留学先が決まり、1979年10月より米国ダラスのサウスウェスタン メディカルセンターに留学しました。受け入れ先の Unger 教授はフランスにルーツがあるユダヤ人で思慮深い方でした。膵臓のランゲルハンス島から分泌されるホルモンは数種類ありますが、血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンと、血糖を上げるホルモンであるグルカゴンの2つが重要です。Unger 教授はこのグルカゴン研究の第一人者であり、日本人研究者を好み、私が留学する前や後に多くの日本からの医師を留学生として受け入れています。その人脈で日本人を含め世界中の多くの糖尿病研究者と知己になれました。Unger 教授は、糖尿病の血糖コントロールを理解するにはインスリンだけでなく、グルカゴンの働きも大切であるとする「bi-hormonal theory (二大ホルモン説)」や「糖毒性」、「脂肪毒性」等の言葉を造語するとともに、今も教授として研究室に通っています。最近では、肥満のある2型糖尿病患者にインスリン強化療法を行うことを批判をする論文を発表しています。



Unger 教授の研究室では、犬を使った実験を毎日行いました。非麻酔下にある犬に薬剤を投与して膵ホルモン分泌をみる実験や、犬の膵臓を手術により取り出して薬液注入時の膵ホルモン分泌動態を調べる(膵灌流実験)こと等を2年間行い帰国しました。Unger 教授と接することで、生命現象を多面的にダイナミックに考えることを学びました。筑波大学に復帰してからも、それらの研究の延長として膵ホルモン分泌に関する研究を幅広く行い、「グルカゴン研究会」や「臓器灌流研究会」等の研究同好会を推進しました。また、大学院生の研究指導を行い、種々の研究発表を在学中に行いました(欧文原著論文約100編、邦文原著論文約70編)。

病棟では研修医に糖尿病や内分泌疾患に関する指導を行い、筑波大学附属病院・代謝内科としての検査マニュアルをつくるとともに、入院患者さんの協力のもと種々の臨床研究を研修医に行って貰い、研修医が論理的思考をもち、かつ多面的に物事を考えるような指導を行いました。このような大学での実践は、6年間の学生生活とその卒業時のインターン廃止運動等を通し、クラスの友人や学生運動を推進する級友と医療や医学そして政治について議論したこと、サッカーで勝利を追及することで色々な体験をしたことや、実存主義の影響も受けましたが研究生活を通じて真面目に一步一步努力することが身に付いたことの集大成でした。それと同時に「日本の医療・医学を良くしよう。それも組織の力ではなく、個人の力で」と考えて卒業後を過ごしてきたエネルギーの現われでもありました。そのエネルギーは、個の努力を評価せず社会体制に全ての責任を転化する青医連(青年医師連合)の政治運動に、正面から対立したことで生まれました。診療においては、患者本位を念頭に毎日過ごし、研究においては世界への発信を考えての毎日を送りました。しかし、研究生活を振り返ると脚光を浴びるような研究者とはなれませんでした。なぜなら、生化学教室時代は細胞膜タンパクの研究にDNAクローニングの手法が取り入れられる一歩手前にいたこと、筑波大学内科時代は膵ホルモン分泌がテーマとなったため、留学後に内科研究室にも広がった遺伝子操作の手法を取り入れられなかったことが大きかったと考えます。50歳までに教授にならなかったら大学を辞そうと考えてい

ましたので、色々な大学の教授選に応募はしましたが、いわゆる一匹狼で終わりました。力を入れていたグルカゴン様ペプチド-1 (GLP-1) が糖尿病薬となると考えていましたので、GLP-1 研究を止めることには名残惜しさはありました。この GLP-1 関連薬は新しいタイプの糖尿病薬として、日本でも今年末から来年にかけて登場します。

私が筑波大学に着任する前より、土浦市で整形外科を開業していた松永先生とは、スキー部で合宿を伴いしてきました。つくば市（当時の桜村）に住むようになってからはゴルフ、スキー、ワインと趣味の付き合いでいつも誘ってくれる長い付き合いが続いています。50 歳を過ぎた所で、松永先生のアドバイスで開業計画が進みました。

桐

の木会活動報告

7 月 29 日(水)に調理実習を行ないました。今回は土浦市大畑蕎麦愛好会の指導の下で、蕎麦打ちを行ないました。今回は 19 名の方が参加し、蕎麦についての講義を受けた後に、一人 1kg ずつの蕎麦打ちに挑戦しました。蕎麦打ちは力が要するため苦戦することもありましたが、楽しく作ることが出来ました。

種類を食べる時には、つい単品になってしまいがちですが、**副菜で栄養バランスを取り**、食べ過ぎを抑えることが大切です。そこで、今回の副菜は、**豆腐サラダ・ゆでなすとトマトの胡麻和え**を用意、そば 180g を食べた場合でも全部で 402kcal という低カロリーかつバランスの良い食事を摂ることができました。

今後の活動予定

11 月 25(水)旅行

旧軽井沢の散策と富岡製糸場の見学を予定しております。ぜひご参加下さい。

栄

養相談室から① カロリーオフのコツ

調理法には「焼く(炒める)」「揚げる」「煮る」「ゆでる」「蒸す」があります。**同じ食材でも調理法が異なるとカロリーも大きく異なります**。例えばナスを煮浸しにして食べれば約 15kcal ですが、素揚げにした場合は約 100kcal になってしまいます。調理に使用する油の量を控えることで、簡単にカロリーオフが出来ます。ここでは主に油を使う調理法「**焼く**」「**揚げる**」場合の**カロリーオフ法**をご紹介します。

焼く調理の時にぜひ活用していただきたいのが**オーブン**や**魚焼き器**です。肉や野菜はフライパンで焼こうとすると油が必要となりますが、クッキングシートを敷いたオーブンで焼けば油は不要です。また、魚焼き器を使用すると余分な脂が下に落ち、カロリーオフに役立ちます。フライパンを利用する場合には、直接油を注ぐのではなく、**油を含んだキッチンペーパー**などでさっと拭くようにしましょう。それだけで油の量は半分以下になります。

揚げ物をするときは食品の周りの水分をよくふき取り**薄く衣を付ける**ことが大切です。また、一口サイズに作るのではなく、大きく作って揚げた方が油の含量は少なくなります。また、揚げ物でも**オーブンを活用**することができます。クッキングシートに衣をつけた材料を載せ、オイルスプレーを吹き付けてから焼きあげます。油に浸さないのだから油を減らすことが出来ますのでお試しください。しかし、揚げ物は他の調理方法と比べ高カロリーにはなってしまうので、**控えることを原則**として、食べる場合はご飯の量を減らしたり、他の食事では油料理を控えたりしてカロリーを調節するようにしましょう。

(管理栄養士 菅原歩美)

薬

の包装について

薬には消費期限というものがああり、適切な保存・管理の下ではかなり長い期間の保管が可能となります。保存方法を間違えると、消費期限内でも変色や品質低下を引き起こし、効果がなくなる恐れがあります。そのため、薬は「包装」されているのです。包装をはずしてケースに保管される方がいらっしゃいますが、あまり良い方法とはいえません。

また、当院では 100 錠シートの包装やまとまって束ねてある粉薬は、アルミやビニールの包装を外さないようにしてお出ししています。これらの包装は、より劣化を防ぐことを目的としていますので、**服用時に開封して下さい**。ご自宅にたくさん薬が残っている方は古い方から服用して頂くことも大切です。皆さんに品質が保たれた薬を服用して頂くためにも、これらの点を守って下さいますようお願い致します。

(薬剤師 高山真弓)

新

スタッフの紹介

8 月より薬剤師の高山真弓が入職いたしました。慣れるまでご迷惑をおかけする事と思いますが、よろしく願い致します。また、10 月 1 日より 6 ヶ月間(毎週木曜日)、筑波大学附属病院より研修医の久慈正太郎先生が、診療を行ないます。外来研修へのご理解とご協力をお願い致します。

