

ドクター板東の メディカルリサーチ

~プライマリ ケアはその人 大切に~

Vol. 92

<http://pianomed-mr.jp/>



7月7日、宇宙のはるか彼方で、彦星と織姫が久しぶりに再会していたとき。日本では私たちの仲間が遠くから名古屋に参集した。仲間というのは、全国で人々の健康を守る若手の医師たちだ。彼らは平均的な医師ではない。各地域で、患者と家族の健康を維持し、全人的な医療を精力的に実践している医師である。言ひ換えると、今後の日本を担うスターであるとも言えるだろう。

参集した理由は、定期的に行われる日本プライマリ・ケア連合学会の生涯教育セミナーが開催されたから。今回は、受講者450名、講師50名という大規模な研修会となつた。我が国の医療を今後良くしていく具体的で実践的なレクチャーが行われた。

二つの潮流

いま医学で注目される領域には、2つの方向性があるようだ。

一つは、ノーベル受賞者である山中教授が関わって

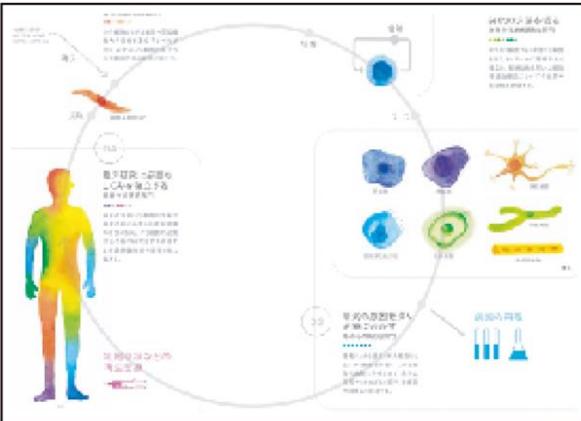


図1



図3



図5

で、プライマリ・ケア医学であり、近頃、総合医、総合診療医、ドクターG、G.Pなどの呼び方が知られてきた。その国や状況に応じた医療を基盤とし、

他方は、プライマリ・ケア医学で、身体に加え、患者の心理や家族も含んだ総合的な対応が求められる。

今後の食事療法

日本では身体に加え、患者の心理や家族も含んだ総合的な対応が求められる。今回のセミナーに含まれていたのが「これからの中村巧先生（図4）と一緒に担当した。近頃の動きを示してみよう。従来の食事指導は「食品交換表」を用い、1日のカロリーを計算するものだった。主に脂質を制限するものだが、計算が煩雑で実際的ではな

ども、中村巧先生（図4）と一緒に担当した。近頃の動きを示してみよう。従来の食事指導は「食品交換表」を用い、1日のカロリーを計算するものだった。主に脂質を制限するものだが、計算が煩雑で実際的ではな



（図1）。これらがなければ、

先端科学の研究である

いるiPS細胞など、超

細胞など、超

難しい面がみられていたのである。

最近、糖質を減らすと、血糖が上がらず、体重が減る効果が知られ、広まってきている。今回はカロリー制限と糖質制限について、

理論と実践的な面からの講義であった(図5)。

最近の動向として、糖質制限が拡大しつつあるなかで、日本糖尿病学会も対応している。推奨される糖質割合が次第に低く変わってきた。

プライマリ・ケアの立場から考えてみたい。各患者の病態や生活習慣は異なるものだ。そのため、服でたとえると、一律の既製服ではなく、ある程度、その人の身体の凹凸を考慮したオーダーメイドの服を製作し提供していく時代ではないだろうか。



図6

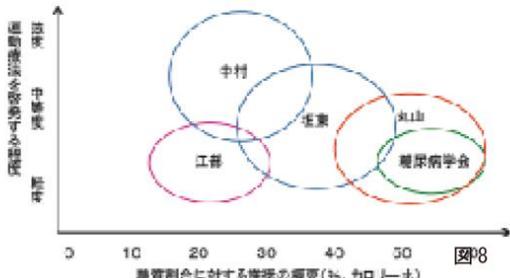
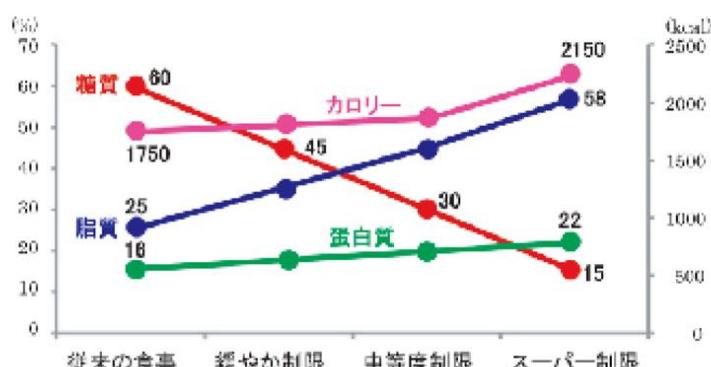


図7

糖質制限における3栄養素の比率と熱量の目安



ナードにあわせて、本学会メタボ・ロコモ対策ワーキンググループで書籍をまとめた(図6)。

そして、具体的に糖質割合が15%、30%、45%、60%で比較し(図7)、糖尿病学会や著者らの推薦割合についても示した(図8)。

どんな物差しか?

筆者は内科医であるが、糖尿病患者を診療する場合、2つの立場が存在する。

A 糖尿病専門医：食事や運動、薬剤などは標準的なガイドラインに沿って行う。そして、できる限り、血糖の平均値を表すHbA1c値を低くするように指導し治療していく。

B プライマリ・ケア (PC)

医：患者や家族の心理社会的な面や、病態や状況を把握し、多くの軸を考慮しながら、全人的医療を行う。つまり、PCの哲学の基盤として知られるACCCAが重

要だ(図9)。患者を優しい眼差しで十分に見て、看護の心で見て、最新の医学技術で診て、判断し治療していくのである。

専門医 vs PC医

前述したAとBは、従来、

専門医 vs PC医と比較されてきた。近頃は、

A：臓器別専門家

B：機能的専門家

と呼ばれることも。つまり、Aは臓器や技術、数値を目指すスペシャリスト(SP)である。一方、Bは患者のあらゆる健康問題に対処、対応できる統合医(GP)と言えよう。

さて、興味深い報告がある。動物でたとえると、SPはコアラで、GPはアライグマである。一方、アライグマは多様な環境で生き、雑食のため、果実や昆虫、小動物など種々の資源を利用。葉だけ食べて動かないコアラと違い、アライグマは狩猟採集して動き回り、経験を重ね頭脳も刺激される。

SPとGPについて、今後日本で重要な役割を担ってスターとなるのか、あなたはどう思うだろうか。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

マトイ
う。な
ぜか?
コア
ラは特
定の環
境下で、
ユーカ
リのみ
しか食
べない。
単食性
の場合、
関連す
る動植物に影響され、絶滅
の危機に瀕することも。
一方、アライグマは多様
な環境で生き、雑食のため、
果実や昆虫、小動物など種々
の資源を利用。葉だけ食べ
て動かないコアラと違い、
アライグマは狩猟採集して
動き回り、経験を重ね頭脳
も刺激される。

SPとGPについて、今後日本で重要な役割を担ってスターとなるのか、あなたはどう思うだろうか。