

「健康はみんなでつくるもの」

大和田 潔

秋葉原駅クリニック院長／東京医科歯科大学臨床教授

他の動物と人間では見ているものが違います。例えば、蝶は約50cm ぐらいの範囲のものしか見えていません。けれども、私達には見ることができない紫外線を見ることができます。私達は両目で立体視できますが、馬のような草食動物のような視野は持っていません。どの動物たちもその世界で精いっぱい生きて、子孫を残して幸せに暮らしています。それぞれの動物たちの認識する世界を、動物行動学では「環世界」(Umwelt)と呼びます。認識する能力とそれをプロセスする脳の違いから、人間同士であっても「環世界」が異なると言っても良いかもしれません。患者さん、医師、看護師、薬剤師、リハビリの療養士さん、医療界形作る人はそれぞれ異なる「環世界」をもっていて、違うものを見えています。

最近になり、コンプライアンスという言葉に代えて、アドヒアランスという言葉を目にするようになりました。これまで医療というと、医療者が患者さんに「何かを施し、それを遵守する」というスタイルをとってきました。コンプライアンスは、医療者が示したことが「どれだけ守れたか」ということに視点が置かれた言葉でした。時代は変わり、人々が自由に様々なものを選択し組み合わせる健康を考えるようになりました。受診される人が必要と思わなければ、治療そのものが成り立たなくなりました。患者さんが医療にどれだけ「興味を持って治療に執着(adhere、アドヒア)」してもらえるか、アドヒアランスという側面が重要視されるようになりました。これも、患者さんと医師では、異なる環世界の住人であるという視点から見ると面白いトレンドです。

私は機会あって立ち上げた秋葉原駅前にある小さなクリニックで、メタボリックシンドローム、女性に多い片頭痛、気候変化によって起きる気象病、季節的に悪化する花粉症やインフルエンザなどの治療にあたってきました。小さなクリニックなので、心電図計ぐらいしか検査機器は置けません。不要な検査は避け、検査が必要な状態の時には近隣の医療機関に紹介するスタイルを取らざるを得ませんでした。その代わりに、メタボリックシンドロームから離脱したり、頭痛を起こしにくしたりするための様々な方法を考案してきました。

当初この小さなクリニックのスタイルは、患者さんにご迷惑をかけてしまうのではないかと、不評を買ってしまうのではないかと危惧していました。ところが診療を開始してみると、そもそも医療機関にかからなくて良いカラダをとりもどすという目標が患者さんの心をとらえ、色々検査を行わないで安価であることもチャームポイントになることに気付かされました。

新しい取り組みとしては、まず健康的な生活リズムを送るサーカディアンリズムを整えることも重要です。マルハニチロさんのDHAが豊富に含まれるリサーラソーセージや魚の缶詰を魚のω3脂肪酸の代替補給食材として用い、冷凍食品を用いた食事介入を行いメタボリックシンドロームを改善す

る新しいスキームを構築しつつあります。頭痛を起こしにくくする体操も考案してきました。こういった取り組みは時折、メディアに取り上げていただく機会にめぐまれ、メディアをごらんになった患者さんが、治療に興味を持つという良い循環も生まれてきました。患者さんに良いアドヒアランスが生まれてきたと考えています。今回の講演会のテーマは「健康はみんなで作るもの」にさせていただきました。それは、異なる「環世界」を持つ人々が、様々な方法を組み合わせることにより、よりよい健康を維持する解決方法を生み出すのではないかと考えたからです。皆様と一緒に考えていければ幸いと存じております。