



舎人の空（あだち入谷舎人通信）

13号（2014年4月号）

この花はアーモンドです。庭に咲きました。桜に似ていますが大柄です。子供の頃にグリコのアーモンドチョコレートが好きでした。そのせいか、虫歯だらけの小学生でした。一粒で300m走れるグリコキャラメルには蓋の上に付録がついていて、キャラクターを集めるのが楽しみでした。一粒は約16Kcalあり、分速160mで走ると、約300m走れるそうです。ところで、アーモンドの和名は扁桃です。この文章を書いているときに初めて気づきました。喉にある扁桃腺はアーモンドの実から名付けられたのですね。24歳に東京医科歯科大学医学部を卒業してから早や43年になって初めて知りました（不覚！）。桃の実に似ていて、偏っているからかなーと勘違いしていました。アーンと口をあけて喉の奥を見ると、口蓋垂（のどちんこ）が真ん中に垂れていて、その両脇の喉の壁が膨らんでいます。これが扁桃腺です。扁桃腺はリンパ組織で外部からの細菌などの侵入を防ぎます。この扁桃腺が腎臓病に関係しています。腎不全の原因となる慢性糸球体腎炎の中で、日本で最も多いのがIgA腎症という病気です。この病気は扁桃腺への感染が引き金になっている可能性が高いのです。仙台社会保険病院にいらした堀田先生がそのことに気づき、IgA腎症の患者さんに扁桃摘出とステロイドパルス療法を行うと蛋白尿や血尿が消えることを発見しました。現在でも多くの施設でこの治療法が行われています。アーモンドと腎臓が結びつきました。

院長の伝言

飯野靖彦



これは先月の3月に産業医大の教授と対談に行った時の小倉駅前での写真です。院長の隣にいるのはどなたですか？ 松本零士の漫画にでてくる宇宙海賊キャプテン・ハーロックです。どちらがかっこいいかな。さて宇宙を救うハーロックはさておき、対談の内容は急性膵炎患者さんの栄養についてでした。急性膵炎では今まで栄養制限をしていましたが、早期に栄養補給することで治療成績が良くなることがわかってきました。血液透析患者さんでも栄養摂取が重要です。透析をしているだけで栄養が失われていくと言われています。つまり、透析患者さんは透析をして、食べて、寝ているだけでは体が弱っていくのです。透析患者さんの筋肉量を調べてみると、一般の人に比べ少ないのです。筋肉量を回復させるには、十分な透析と十分な栄養と、さらに適度な運動が必要です。また、健康な人では、コレステロールが高いと心筋梗塞や脳卒中が多くなり死亡率が高くなります。しかし、透析患者さんでは、肥満（BMIが高い）や高コレステロール血症の（よく食べる）透析患者さんの方が長生きするのです。これを逆転現象（リバース・エピデミオロジー）と呼んでいます。この理由は透析患者さんの血液中にはいろいろな老廃物や炎症物質が存在し、栄養障害を起こすと考えられています。3月末の土曜日の夜に城東腎不全研究会に参加して勉強してきました。その中で両国にあるつばさクリニックの大山恵子先生のグループが透析患者さんへの運動療法について発表していました。つばさクリニックで透析している患者さんの90%以上の方が参加して透析中にエアロビックスをしているそうです。体調も良くなり、血圧低下も防げるそうです。筋肉量も増えるでしょうね。あだち入谷舎人クリニックでも一緒にやりませんか。（写真はつばさクリニックでの透析中のエアロビックス）



透析中にトレーナーによる運動療法を行っています。今回は足関節の底屈背屈運動を中心に、下肢つり予防に取り組んでいます

技士さんの伝えたいこと

佐藤



すっかり春らしい暖かい季節となりました。

プロ野球が開幕し、スポーツニュースを毎日見る日が戻ってきましたが、毎年この時期になると、「今年こそは！」と思っています。どのチームにも優勝の可能性があるからですね。横一線でスタートすれば何かが起こるかもしれない！

そう期待して、「今年こそは！」クライマックスシリーズまで楽しみたいです。

では、恒例の検査データですが、今月は【血液学検査】にしたいと思います。

白血球数

異物が体に入ると数を増やして貪食(食べること)し、無害化しようとします。

つまり、白血球数の増加は異物が体の中に侵入している！ということです。

赤血球数

血液の主成分であり、血液が赤いのはこの赤血球の色です。

少なければ貧血となり、薄い色になります。多すぎれば血管が詰まる原因となります。

血色素量

ヘモグロビンといい、赤血球の大部分を占めています。

肺で酸素を取り込み、全身の組織に放出しながら二酸化炭素と交換します。

そして肺で二酸化炭素を放出し、再び酸素を取り込みます。

貧血になると酸素が全身にうまく運搬されなくなるということです。

ヘマトクリット

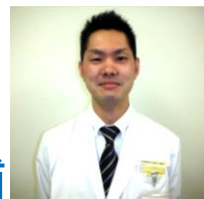
血液の中の血球成分(ほとんど赤血球)の割合を%で表したものです。

貧血の指標にもなりますが、水分が多ければ低くなり、脱水であれば高くなります。

今月は以上ですが、食事や運動などではほとんど変わらず、我々スタッフがしっかり経過を観察しているため皆さんはあまり気にしなくて大丈夫です。気になることがありましたら最寄りのスタッフにお尋ね下さい！

栄養士さんの献立

青木大輔



お寿司との付き合い方

手軽に食べられて便利なスーパーのお寿司ですが、どんなところに注意することでうまく付き合っていけるのでしょうか？

お寿司の注意点

主食（ごはん）と主菜（ネタ）のみになりやすく、バランスが悪い。
シャリにも塩が入っているので塩分過多になりやすい。
シャリに砂糖が入っているので血糖値の上昇に注意。
主菜（ネタ）の量が多いとリンが高くなる。

お寿司を食べるときの工夫

がりは残す。
しょうゆは少なめにつける。
前後の食事は塩分、水分管理を徹底する。
なるべくサラダや野菜のてんぷらもつけてバランスよく。

① 9貫の合計→食塩 **2.2g**
①寿司+②醤油+③がり=**3.3g**

② 1パック(5ml)
食塩 **0.9g**



スーパーのお寿司

③ 5g
食塩 **0.2g**

来月はより細かくお寿司の栄養成分についてお話してきます！！



まぐろ丼

ごはん：250g	しそ：1枚
酢：小さじ2	長ねぎ：1/5本
砂糖：小さじ2	のり：1/3枚
食塩：小さじ1	濃口醤油：6g
まぐろ（赤身）：30g	わさび：お好み
まぐろ（中トロ）：30g	

- ① レンジで少し酢を温め、砂糖、塩を混ぜる。
- ② 温かいご飯に①をよく混ぜ、すぐに冷ます（酢飯を作る）。
- ③ ねぎはこぶち切り、のりは適当にちぎる。
- ④ ②の上に③を散らして、しそとまぐろの刺身を盛り付ける。
- ⑤ 醤油はかけずにつけながら食べる。

- 先月の号の「きゅうりとしめじの和え物」と旬のいちご（中） 4

個と合わせると、バランスよくなります！

- 材料のまぐろは量さえ気をつければ、他の魚介類に変更できます。

エネルギー：661Kcal 水分：353g タンパク質：24.0g カリウム：658mg
リン：316mg 塩分：1.5g ※和え物、イチゴを加えた値

※糖尿病の方、女性はごはん 150～200g まで、まぐろは1枚減らしましょう。