舎人の空（あだち入谷舎人通信）

８号（２０１３年１１月号）

巨人と楽天の日本シリーズが始まりました（舎人の空 11 月号をご覧になる頃は、決着がついているとおもいますが）。田中投手の力投を見ているとテレビの前から離れられません。どちらが勝ってもおかしくない実力ですね。田中投手は、小学生の頃から野球をやってきて、甲子園に行けたり、ましてやプロに入って日本シリーズに出られるのも、よほど実力と運がついているのでしょうね。でも、一つの目標に向かって努力している姿にはどんなスポーツでも、どんな仕事でも、感動があります。なぜ感動するのでしょうか？　それは自分ではできなかったけど、自分でもやってみたかったことに対する自己投影（自分自身がスポーツ選手になった気持ちになる）から感動するのではないでしょうか。自分の理想や価値観が一致することが感動の必須因子と思います。自分が嫌いなことには感動しないのは当然です。野球に感動するのは自分でも田中投手に（無理だったけれど）なってみたかったからですね。そんなことを考えると、今からでも自分に感動できることがあるはずです。皆さんも今までやってはいなかったけど、できそうなことにチャレンジしてください。運動でも仕事でも遊びでもいいです。それが自分に感動できることかもしれません。

院長の伝言　　飯野靖彦

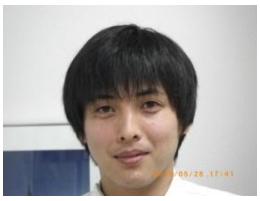
パレートの法則について説明します。これは 80-20 の法則とも言われている経済理論です。たとえば、会社の収益のうちの８０%は２０%の商品で占められる。また、収益の８０%は２０%の顧客によって得られている。つまり、ほとんどの収益は特定の少ない商品や顧客で得られていることです。これは医学でも言われています。つまり、病気の８０%は、２０%の疾患（高血圧、糖尿病など）で占められる。医療過誤のうちの８０%は、２０%の医療者によって起こされる。病院の仕事の８０%は、２０%の医療者で行われている（他の８０%の人はあまり働いていないことになります。しかし、舎人クリニックはすべての職員が働いています！！！）。症状でもそうですが、頭痛の８０%は、脳の血流増加などの心配のいらない２０%の原因で起こされ、脳腫瘍や脳出血などの疾患はまれです。でも、パレートの法則を医学に当てはめて、ほとんどの頭痛は心配いらないからといって、

検査をしないで重大な病気を見逃してはいけません。われわれはいつも、頻度の多い病気と頻度は少なくても命にかかわる重大な病気を考えながら皆さんを診察しています。皆さんも大したことはない症状だと思っても、遠慮なくスタッフや医師に相談してください。
マッターホルンと月（モンテローザから）

看護師さんの気持ち　　友利百合子

　寒さが一段と厳しくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
私も早いもので、あだち入谷舎人クリニックへ勤めてクリニックと共に年数が経ちました。相変わらず５０ｃｃのバイクで走りまわっています。
以前は温泉に行っておりましたが、最近は時代劇をみて一日の疲れをいやしています。寒くなってきますと血管が収縮し血圧が変動しやすくなります。水分の摂りすぎも原因の一つです。自宅で血圧が高値なときは 15 分位休み再度測定してみて下さい。測定値を血圧表に記入すると変動がよくわかります　めんどうでも実行してみて下さい　温かい日には散歩も良いとおもいます。
毎日大変とは思いますが頑張って下さい。これからも少しでも皆様のお役にたてるよう頑張りますので宜しくお願い致します

技士さんの伝えたいこと　　佐藤



　めっきり寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
僕の故郷である新潟県はこれから厳しい冬を迎えます。学生の頃は雪が降っても短パンをはいていた記憶がありますが、上京して早１０年。今ではサンダルをはくのが精一杯です。慣れというのはこわいものですね。
　寒さに向かう季節ですので、お体に気をつけてお過ごし下さい。

　では「舎人の空　２０１３年６月号」で予告した、血液検査結果の難しい英語を日本語にしていきたいと思います。

Na：ナトリウム
　「塩」というイメージが強いとおもいますが、塩分を多く摂取したからといって数値はそれほど上昇しません。それは、濃度(濃さ)を維持しようと水分を貯留するためです。
塩分の摂取が高血圧や透析間の体重増加につながるのはこの水分を貯留する事が原因です。
ナトリウムは透析液にも含まれているため、極端に数値が変化することは稀です。

K：カリウム
　ご存知の通り、数値が低くても高くても不整脈の原因になります。
生野菜や果物には気をつけましょう。

Cl：クロール
　ナトリウムと平行して変動するため、こちらも極端に数値が変化することは稀です。
水分のバランスが崩れた時に(水分の過剰摂取や水分欠乏)変動することがあります。

Ca：カルシウム
　腎臓の機能が低下するとビタミン Ｄ が活性化されない(活発にならない)ため、結果的にカルシウムの数値は低くなります。食事で補えるものではないため、あまり気にせず後述するリンの数値に気を付けて下さい。

P：リン
　リンは「慢性腎臓病に伴う骨ミネラル代謝異常」に大きくかかわっています。
数値が高くても症状があまりなく油断しがちですが、骨の病気や動脈硬化、血管石灰化などの全身合併症を引き起こすため、生命予後(長生きできるか)を明らかに悪化させます。
リンの蓄積が前述したビタミン Ｄ の抑制に関わっているといわれていることからも、リンの数値を上げないことが重要です。　「なかなか難しい」とよく聞きますが、低タンパク食を心掛けてみて下さい。

　少し長くなりましたが、今月の「技士さんの伝えたいこと」は、
僕はサンダルが好きだということです！

栄養士さんの献立　　青木大輔

寒くなったら…？鍋でしょ！！

肌寒くなってきましたが体調等崩されたりしていないでしょうか？やはり寒くなったら思い浮かぶのは熱々の鍋ではないでしょうか。一方、体重の増え、検査値を気にして気が進まないという声もちらほら。そこで、そんなお悩みを木枯らしとともに吹き飛ばすべく今月は鍋特集です！

鍋を食べるときの十か条

① 食べる分を前もって取り分けておく。

② 作るときから具材の適切な量を意識する。

③ 蒸し鍋を時々取り入れる。

④ 麺類、雑炊のしめは極力控え、ごはんかお餅にする。

⑤ 食べるなら週の初めに食べ、頻繁に食べない。

⑥ 前後の食事は汁気の少ないもので。

⑦ 鍋の汁は極力飲まない。

⑧ できれば茹でこぼしてから調理する。

⑨ 減塩の調味料を使用する。

⑩ つけ汁は香辛料を利用して風味を加える。

鍋は決して悪いものではありません。どんな料理も気をつけるポイントは同じです。これらのことを１つでも多く意識することができれば、今年の冬はより鍋を楽しめるのではないでしょうか。

減塩すき焼き

牛肉	：60g	減塩しょうゆ	：27g	a
焼き豆腐	：50g	みりん	：27g	
しらたき	：60g	砂糖	：5g	
長ねぎ	：25g	水	：30g	
春菊	：50g（1/4 袋）	牛脂	：適量	

① 牛肉は食べやすい大きさに切り、焼き豆腐は一口大に切る。
② しらたきは熱湯でさっとゆでてから、ざく切りにする。
③ ねぎは１０ｃｍの長さに切り、春菊は茎のかたい部分を除き、食べやすい長さに切る。（春菊はゆでこぼしておくとなお良いです）
④ なべにａを入れてひと煮立ちさせ、わりしたを作る。
⑤ すき焼きなべに牛脂を熱して脂を出し、１の牛肉をさっと焼く。４のわりしたを加えて煮立て、１の豆腐、２のしらたき、３野菜を加えてひと煮する。

今月の極意
減塩しょうゆは塩分 1/2。
リンのことを考え卵はやめておきましょう。

エネルギー：654Kcal　タンパク質：21.4g　カリウム：594mg
リン：274mg　塩分：2.1g（ご飯 200g 含む）