

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

8月号

2007年8月1日 Vol.156

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002 浦瀬市旭が丘 1-261 TEL 042 (491) 2121

発行人 高木 由利



（2007.7.8 長野県 上高地）

イタリア料理はステキな腎不全食!!



理事長 高木 由利

台風が過ぎて夏らしい日が増えてきました。でも夜になるとちょっと涼しい風が吹いてきます。そしてどこからか風鈴の音が聞こえてきた時、何故か小学校の時に祖父と行った大磯の宿屋の簾すだれを思い出しました。“東京のお嬢ちゃんかやが蚊に刺されては大変！”とおかみさんが蚊帳を吊って下さり、面白くていつまでもお化けの漫画を読んでいました。

* * *

四捨五入すると私も 60 才になるのですが、最近“情緒”だとか“風情”だとかが気になるようになりました。銀座1丁目の裏通りや小さな画廊、神楽坂の迷路のような小路には何となく忘れかけていた昭和があるようです。

今年、初めて5月の連休をお休みしイタリアへ行ってきました。初のヨーロッパの旅です。20年以上前にニューヨークに住んでいたことはありますが、やはりその古さや歴史の深さは比べようもないものでした。情緒や風情に満ち溢れているからです。かかとの高い靴で石畳をフラフラ歩くのも楽しいものです。こんなに何もかも忘れ1人の人間に戻ったのは何十年振りのことかと思いました。ところがそんな気楽な旅の中で、私は驚くべき体験をしたのです。私はイタリアの食文化はあまり賢い文化だとは思っていませんでした。しかし、イタリアにはオリーブオイルとワインと

パスタ、そしてトマトなど野菜の文化があります。その文化は何と腎不全食の低たんぱくに置き換えられるではありませんか。日本料理への恋慕の思いもすっかり消え去り、私はひたすらイタリア食文化の中で腎不全食のメニューを考え続けました。まずパスタはイタリア製のでんぷんパスタがあり、これはかなりおいしい製品です。“アプロテイン (aprotein)”と言います。これを使えば主食がたんぱくゼロなので様々な手の込んだソースが作れます。私がフィレンツェで一番惚れ込んだのはトマトソースとバジルのパスタでした。ここまでおいしいトマトソースは初めてだったのです。スタッフに聞いてみると「フレッシュトマトと玉ねぎをオリーブオイルで炒めてちょっと塩を入れただけ」とのことでした。それもあまりコトコト煮込まずに、さっと炒め煮するらしいのです。シエナではガラスの器に薄く伸ばしたように盛り付けた3種の海のリスottoを食べましたが、この食感はまさにでんぷん米でした。シエナは石の要塞に囲まれた中世の面影を色濃く残した町でした。その石畳の坂道を歩きながらイタリアの食文化の中に何か心惹かれるものを感じました。それは土と水と太陽の恵みをそのまま素直に受けた純粹な輝きだったのです。腎不全食と出会った時も同じ

ようなものを感じました。人間が欲望で練り上げたお料理ではなく体にとって必要な無理のない姿です。うまく言えませんが・・・。

私はこの旅で新たなチャレンジを受けた気がしました。今年は残りの日々をステキな腎不全食作りに費や

そうと思います。

* * *

結局私は、仕事を離れ世界中のどこにいても腎不全のことばかり考えているようです・・・。

美しい歯を維持する方法 ①



医師 / 歯科医師 栗橋 健夫

みなさんは自分の歯が元々何本あるのかをご存知でしょうか？人間の歯は乳歯で左右上下5本ずつ計20本、永久歯で左右上下7本ずつ計28本です。

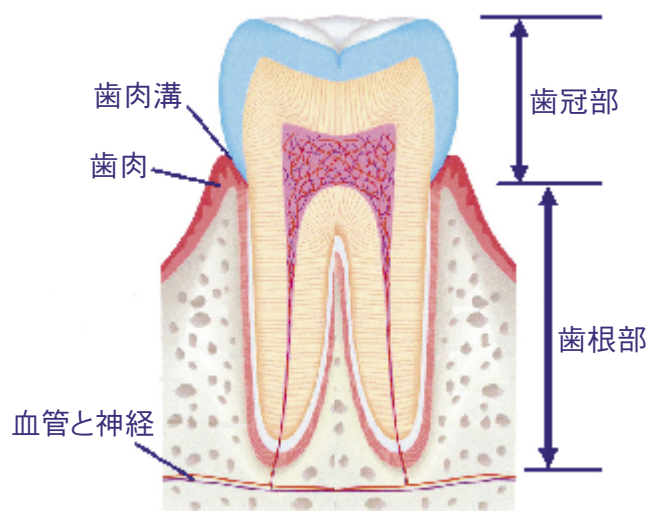
今、日本歯科医師会では『^{ハチマルニイマル}8020運動』を提唱しています。これは、長寿大国日本の21世紀の実現可能な目標として“80歳で自分の歯を20本は健康な状態で維持しましょう”という運動です。正しい知識と正しい歯ブラシの仕方を理解し実践すれば、いつまでも美しい健康な歯を維持することや、いつまでも美味しく食事をする事ができるのです。

私は、織本病院の透析センターで主に内科全般を担当していますが、週2日は歯科医師として歯科治療に従事しております。医師として歯科医師へ、歯科医師として医師へ、それぞれの最新情報を伝えていくという大役を果たしていけたらと日々考えております。

さて、本題に戻りますが、「私たちは何故毎日歯を磨かなくてはいけないのか？」という素朴な疑問について考え直したいと思います。それには、^{こうくう}口腔（口の中）という特殊な環境の理解が必要です。私たちの体には色々な細菌や微生物から体を守るための様々なバリアーがあります。例えば皮膚は最も面積の多いバリアーで、傷などなければ感染に対して強力な抵抗力が備わっています。ところが口腔は外界に開いていて、水分や食物が通る以外に、^{びくう}鼻腔とも交通しているので空気の通り道でもあり、常時外界から感染源となるものがやって来ます。つまり、口腔は私たちの生命の源となるエネルギーの入り口であると同時に、病原菌や異物の最大の侵入口なのです。当然、無防備な訳ではありません。“ワルダイエル扁桃輪”と呼ばれるリンパ組織が、外界からの入り口で^{こうがいへんとう}関門を造っています。これは皆さんがよくご存知の扁桃腺（口蓋扁桃）のほか

^{ぜつへんとう}舌扁桃、^{いんとうへんとう}咽頭扁桃、^{じかんへんとう}耳管扁桃からなり咽頭全体を取り囲むように配置されています。さらに、もっと重要なバリアーとして“唾液”があります。少し意外かもしれませんが、唾液は生体にとって最も重要な免疫物質なのです。唾液の中にはIgAと言われる免疫物質や細菌を分解する酵素が大量に含まれています。扁桃腺が横綱なら唾液は大関といったところですが、その大関の数はとてつもなく大量にあります。なんと、唾液は人間の尿量とほぼ同じで、1日に1200mlから1500mlも分泌されるのです。もちろん、アミラーゼという消化酵素もたくさん含まれ、消化の第一歩も開始されます。この大量の唾液が口腔をカバーして外からの異物や細菌を排除しつつ、消化を助けて栄養を取りこんでいるのです。

歯は顎の骨に植立していますが、^{しこんぶ}歯根部は顎骨（体の中）にあり、^{しかんぶ}歯冠部は口腔内（体の外）にあります。そして、境界に歯肉があり歯との間に^{しにくこう}歯肉溝と



いう溝があります。実はその場所が本当の意味で体の中と外の境界なのです。さらにここから歯肉溝液という免疫物質の多い特殊な唾液が分泌され、私たちは感染から守られています。また、この歯肉溝は歯垢（食べかす）がとても溜まり易い場所で歯垢が溜まったままにしておくと、やはり感染がおき歯周病になってしまいます。ですから、丈夫な歯を維持するためには毎食後、歯と歯ぐきの境目を歯ブラシできれいに磨かなくてはなりません。もちろん、虫歯にもしないことが大切です。私たちの骨が毎日少しずつ新しくなっていく（リモデリング＝再構築）のと同様に歯も表面が少しずつ溶けて再石灰化しています。唾液の中にはカルシウムもたくさん溶けていて、初期の段階の虫歯（やや白っぽい虫歯）はブラッシングをしっかりとすると再

石灰化して元に戻ることがわかっています。つまり本来の自然治癒能力は歯にも備わっているということです。しかし、現代人の食生活はそれを超えるほどの過栄養、高濃度で酸性に傾いているのです。

一生自分の歯を美しいまま維持していくためには、正しく歯ブラシをして定期的に歯科医のチェックを受け、歯科衛生士の指導、クリーニングで虫歯や歯周病を予防していくことが大切です。つまり、私たちの歯の自然治癒能力を自分でバックアップして歯科医院には治療でなく、主に予防のために年に数回訪ねるのが理想です。

次回の9月号では、具体的なブラッシング方法などをお話したいと思います。

THE 病理診断

Vol.32

医療の二つの目的

聖マリアンナ医科大学 診断病理学教室教授

高木正之 先生



清瀬市にお住まいのYさんが、先月号の「脳のシミ」を読んだ感想を送っていただきました。「最後の3行は75才のすでに鈍感になった私の脳に響くものがありました。すでに手遅れとは解っていますが、この3行を頭に入れて今後の生きる縁といたします。」と書いてありました。その言葉に、私はなんとという心の柔らかい方だろうと感銘しました。

ポール・トルニエという医師は、医療の目的は2つあると言いました。1つは科学的なもので、病気と戦うために医学を学んだ者が科学技術を使って病気の診断と治療を行うという目的です。もう1つは人間的なもので、人間として患者さんと接する中で、患者さんが人として回復していくのを助けるという目的です。それは患者さんがひとりの人格として成長していくのを目的とするものです。この2つ目の目的を達成するためには、必ずしも医師や看護師の資格は必要ありません。心を持っている人なら男性でも女性でも人格の成長を助けることができます。

私は顕微鏡で標本を見て病気を診断しているので、病気だけに注目して標本の後ろには生きた患者さんがいることを忘れていた時があります。そのような時は、医療の目的の半分しか考えていないことになりま^す。私自身が医療には科学的なもの、人としての回復を助ける人間的なもの2つの目的があることをいつも覚えている必要があります。そのために、Yさんのように心を素直にして「医療には2つの目的があることを覚えて、これを日々の仕事の縁とします。」と自分自身に言い聞かせていきたいと思^います。



今回はお薬の飲み方について簡単にお話します。

お薬の袋に記載されている内容で解りにくいものは、おそらく用法（いつ、どのように飲むのか）についてではないでしょうか？

- 食前 → 食時の30分位前
- 食直前 → 食事の直前
- 食後 → 食後30分位
- 食直後 → 食事の直後
- 食間 → 食事と食事の間の空腹時（食事中と勘違いされる方が多い）

お薬を服用するタイミングとしては概ね食後が多いのですが、お薬によっては食直前や食直後などに飲まない、ほとんど効き目がなくなってしまうものもあります。また、食べ物と胃袋の中で混ざってはいけない、逆に混ざっていたほうが良いなど難しい飲み方のものもあります。

お薬は医師が患者様一人一人の症状を診ながら、病気の治療に最も適した種類・量・飲み方などを決めていきますので、治療を円滑に、また効果的に行うためには、その処方されたお薬を医師の指示通りに正しく服用していただくことが肝要です。自己判断で服用を中止したり、多めに飲んでしまうことがないように注意してください。お薬について解らないことや疑問に思われることがありましたら、遠慮なく薬剤師にご相談ください。

第77回 腎疾患ゼミナール

『腎不全はあなたの体を どう変化させる!?⑪』

腎臓内科：高木由利

リハビリテーションセンターからのワンポイントアドバイス

『姿勢のはなし』

理学療法士：布山 哲生

2007年8月23日（木）
午後1:00～2:00
オリモトホール（当院4F）
参加費無料



第5回 健康アカデミー

予防医学シリーズ②

『若さを保つ秘訣!!』

～食事とサプリメントの正しい関係～

内科：高木由利

当院で8月よりスタートしたサプリメントドック・ビタミンドックの説明もあります。皆様お誘い合わせのうえ、是非お越しください。

2007年9月29日（土）
午後1:30～3:00
オリモトホール（当院4F）
参加費無料

～お詫びと訂正～

いつも月刊織本をご愛読いただき、ありがとうございます。

先月発行致しました、月刊織本7月号に掲載された電算課 織本 潤の文章の中に不適切な表現がありましたので、訂正致します。【訂正箇所 「6名の若者」→「私の後輩6名」「彼ら」→「後輩達」】

人間ドックを受診された6名の方は、織本 潤の後輩であったために、失礼な表現になってしまったことをお詫び致します。大変申し訳ございませんでした。今後はこのような事がないように、細心の注意をはらい月刊織本の制作に取り組んで参りたいと思います。

織本病院 広報課