



# 月刊 織本

GEKKAN ORIMOTO

# 12

2015年12月1日 Vol.256  
 発行 医療法人財団 織本病院  
 印刷 〒204-0002  
 東京都清瀬市旭が丘 1-261  
 TEL 042-491-2121  
 URL <http://www.orimoto.or.jp/>  
 発行人 高木 由利



紅葉

## リストランテ・ユリ — 中国からの美食 —



理事長・院長 高木 由利

北風が強く吹く日が増えてきました。その寒さの中で、4階のガーデンのみかんの実が美しく色づいています。

\* \* \*

12月3日(木)は第11回 リストランテ・ユリが行われました。今年の6月に日本透析医学会に超低たんぱく食による腎不全の進行抑制効果や、極めておいしい腎不全食の作り方などをポスターセッションと企業ブースで発表したことで、今まで以上に腎不全食

一色の1年になりました。そして、その締めくくりが12月3日のリストランテ・ユリなのです。

学会が横浜だったこともあり、今回は中華料理にチャレンジしました。メニューはご覧の通りのものですが、それを極めておいしい低たんぱく食に仕上げるために、食材と調味料を0.1g単位で微調整しました。そして793kcal、たんぱく質12.6g、カリウム526mg、リン207mg、食塩1.84g、食材品目数37品目、動物性たんぱく比68%という中華料理のフルコースが誕生しました。更に、このエネルギーでも満腹感を味わって頂くことが出来たのです。

日本の多くの病院が腎不全食を作っていますが、腎不全食=「まずい」「汚い」「満腹感なし」「治療食と思って鼻をつまんで食べる」が定番と患者さん達から聞いています。今年の腎不全教育入院のカリキュラムは「腎不全の病態生理」の個別指導、調理実習(特にでんぷん製品の調理技術の習得)、そして1日3回の腎不全食を実際に味わうことが主体でした。食事の時間になると、おいしそうないが病棟内に漂い、患者さん達は今か今かと食事が配膳されるのを待ちます。こんな光景を病院内で見るとはとても珍しいことだと思います。でもこれが治療食でなければならないのです。如何においしく、美しく調理するか、

**菜單** — menu —

からりと揚げた鶏と野菜たち  
 井上料理長の特製中華あんをからめて

茄子のピリ辛 四川炒め

白菜のクリームソース和え 白い恋人たち風

さっぱりした春雨サラダ

小澤栄養士の 横浜中華街風 中華粥

あまーい ごま団子

鉄観音茶

---

1人分栄養量

|            |         |
|------------|---------|
| エネルギー      | 793kcal |
| たんぱく質      | 12.6g   |
| (動物性たんぱく比) | 68%     |
| カリウム       | 526mg   |
| リン         | 207mg   |
| 食塩         | 1.84g   |

**Ristorante Yuri**



そして周囲の方々がその治療食を羨ましく思うところまで追求する情熱が、腎不全指導をする医師と栄養士には不可欠だと私は考えています。

今回の中華料理で私が今まで以上に感じたことは、食材の下処理とお酒、生姜の力でした。下処理は、①食材の切り方：肉や野菜をどのような形に切ることが最も舌触りが良く、更に調味料が馴染みやすいかを考え、最終的においしい形を見つけました。②油通し：面倒くさがらずにサッと油通しすることで野菜は成分の変化を起こし、味が色濃く出てくることを体験しました。③お酒と生姜の力：この2つは本当に驚くべき力を持っています。肉の味を際立たせるにはお酒に2～3時間以上漬け込む必要があります、そこに生姜汁を入れることで肉の持っている塩分を舌先で感じるようになるからです。“旨味”という言葉が日本にはありますが、その旨味は隠れている訳ですから、引き出す必要があると思います。

厳密な腎不全食を作っていると絵の具を繊細に混ぜ合わせる絵画の世界のような楽しさ

を味わうことを知りました。この楽しさと繊細さを全く無視した食事を食べ続けることが、腎不全、糖尿病、心疾患、そして肥満を作り上げているのかもしれない。

来年のレストラン・ユリのメニュー作りを年明けから始めようと思っています。0.1gの世界に挑戦する素晴らしさを多くの方々に知って頂きたいと考えています。



チャイナマダムと  
クーニャン登場!!

## 旭ヶ丘団地 健康フェスティバル

病棟看護師 田中 敬美



11月3日文化の日、織本病院から程近い場所にある旭ヶ丘団地で『健康フェスティバル』が開催されました。私は今回初めてこのフェスティバルに参加させて頂きました。団地の広場でお子様からお年寄りまで、規模は小さいながらも、たくさんの地域の方々と交流できました。

織本病院のブースでは、血圧測定、ボディスキャン、人間ドック・病院案内、栄養相談、睡眠時無呼吸等の相談、お子様に人気のバルーンアートなどを行い、私は血圧測定を担当させて頂きました。普段の病院業務とまた違い、測定だけではなく地域の方々とゆっくり蜜に色々なお話しをすることができました。普段は血圧が高くない方も、白衣を目の前にすると上がってしまうようで、思いがけない数値も出たりして、苦笑いする事も…。私も緊張しつつ、自己の知識とパンフレットを用いて説明を行いました。

出店なども出ていて、大人も子供もちょっとしたお祭りとして触れ合っていました。

こんな貴重な体験ができ、私自身もとても楽しめた1日でした。この健康フェスティバルが地域の皆様の健康に役立てるよう、今後も関わっていけたらと思います！



外ではバザーなども行われ、とても賑わっていました！

# 結核は 過去の病気では ありません

かつての  
日本では結核



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

き散らされた結核菌を吸い込むことで感染します。しかし、感染しても病気が起る（発病する）のは約10%

20%であり、発病時期は感染後一年以内が半数で、一生発病しない人も80%〜90%います。このことは他の感染症と大きく異なる点で、結核がなかなか根絶出来ない理由にもなっています。

肺結核の初期症状は咳、痰、発熱など風邪と全く同じです。しかし、そのような症状が二週間以上続いたり、良くなったり悪くなったりすることを繰り返すことが風邪との違いです。つまり、二週間以上咳などが続く場合は肺結核の可能性もありますので、医療機関を受診する必要があります。

予防の基本は手洗い、うがい、マスクの着用、空調の悪い狭い場所は結核菌の飛沫が長く留まりますので換気を良くすることも必要です。最近では、カラオケルーム、インターネットカフェ、パチンコ店などで感染例が報告されています。

結核はあらゆる臓器に感染して障害を起こす全身病ですが、代表的なものは肺結核です。肺結核は活動性の患者が咳をして空气中に撒

無理なダイエット、過度なストレスは免疫力が低下して感染しやすくなるので注意しましょう。タバコもリスクを高めますので禁煙を勧めます。さらに、糖尿病や人工透析を受けている人、喘息などでステロイド治療をしている人、抗がん剤治療を受けている人なども免疫力が低くなり結核に感染しやすいことが知られています。

肺結核の発見にはまず胸のレントゲン検査を行います。早期発見のためにも年一回の健康診断は大切です。

肺結核の治療は三、四種類の結核治療薬を半年から九か月飲むことです。きちんと内服すれば確実に治る病気です。ただし、咳や痰に結核菌が出ていて周囲の人に感染させる危険性がある場合は入院治療が感染症法で定められています。

近年、高齢者、ホームレスや社会的に弱い立場で健康管理の機会に恵まれない人たちが、発展途上国など結核流行地域から日本に来てくる人が増えたことも結核再興の要因です。結核は重症化すると死に至る病気です。咳が続く場合などは早めに医療機関を受診するようになりましょう。



# ORIMOTO HOSPITAL Christmas Concert

## 織本病院クリスマスコンサート 2015

### Cast

指揮・指導 クロイツァー 涼子  
ピアノ伴奏 篠田 昌伸  
フルートデュオ 松田 加奈  
村瀬 忠  
合唱 織本混声合唱団

### Program

アヴェ ヴェルム コルプス  
歌の翼に  
ハレルヤ  
心の瞳  
君をのせて ～ラピュタより～  
カモメの水兵さん  
今日の日はさようなら  
ボラーレ  
交響曲 第九番  
他

2015年

12月12日(土)

13:30 開場  
14:00 開演

オリモトホール (織本病院 4F)

入場無料

### 糖尿病教室のご案内

テーマ 『年末年始の食事・運動』

2015年12月19日(土)

午後1:00～1:30

第1会議室 (織本病院 4F)

参加費無料

予約不要 (直接会場へお越しください)

どなたでもご参加頂けますので、是非お越しください。

管理栄養士 山崎 紗也加

理学療法士 吉良 大輝

