



月刊 織本

GEKKAN ORIMOTO

9

2015年9月1日 Vol.253

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



ギボウシ

自分の体をいたわって...



理事長・院長 高木 由利

今年は猛暑が続き、脱水症で入院される方々で賑わいました。でも、仕事が終わる頃になるとひぐらしが鳴く清瀬は、東京でありながら自然がいっぱいです。

* * *

私には腎不全医療の他にもう1つの仕事があります。肛門外科です。女性医師であること、そして日本の肛門科医の多くが嫌うスキントグ（肛門皮垂）の手術を行うことから、日本全国、そして海外から女性患者さんが私の外来にいらして下さるのです。

その女性達の悩みは深く、且つ他の肛門科の先生方に病気ではないから気にするなと言われ傷ついているのです。インターネットで探してやっと見つけた「高木 由利」という医師の診療を受けるために来院される方々に、私は感謝と共に“可哀そう”という思いを持っています。何故なら、痛い、かゆい、ヒリヒリするなど明らかな症状を訴えても聞き入れて頂けなかったからです。

スキントグの手術を始めたのは、私の師匠、故小澤貞一郎先生の指導を受けてからです。1987年11月頃と記憶しています。先生は私に“人間は本来美しい体と正しい機能を持っている。その体の一部でも変形し辛い思いを患者さんが訴えた時は、限りなく元の

美しい体にしてあげるべきで

しょう”とおっしゃったその言葉が私の手術の基本なのです。今年もたくさん手術をさせて頂きました。12月中旬まで手術の予約はいっぱいです。

診療をしながら最近あることに気付きました。女性は肛門に何かできたり、かゆい、痛いなど症状が出ると、それまで以上に肛門をゴシゴシ洗っていることがわかったのです。肛門は汚いという間違った考え方が女性には特に強いのではないのでしょうか。肛門の病気、特にスキントグを悪化させない方法は、正しい洗浄方法を身に付けることだと思います。メレンゲの様にふくらませた石鹸の泡で肛門を優しく包み込み、次にきれいにシャワーしてタオルでポンポン軽く叩いて水気を取る。たったこれだけのことでスキントグは発育しないし、痛みやかゆみを抑えることができるのです。

自分の体はどこをとってもかけがえのない美しいものです。だからこそ優しくいたわってケアしてあげることがとても大切だと考えています。今晚からそれを意識して入浴して下さい。

(私の肛門外来は女性専用ですので、男性の患者さんの診療はしておりません。)

一日看護体験学習

一般病棟 看護師 井上 香代子



7月に一日看護体験学習で2名の高校生を受け入れ、私が担当させて頂きました。

看護体験の内容は、臥床患者さんの清拭、陰洗、シーツ交換、ストレッチャーへの移動介助、血圧測定、また入浴ができない患者さんの足浴やCVカテーテル挿入の見学などを行いました。初めはとても緊張した様子で、患者さんに近づくのも触れるのも恐る恐るという感じでしたが、清拭や足浴などを通じて少しずつ笑顔で患者さんと接していて、とても新鮮に感じました。また、患者さん達も学生さんと接し、とても嬉しそうに話されていたのが印象的でした。

最後に懇談会を行い、意見や感想を聞いたり疑問にお答えしたりしました。実際に患者さんと接し、難しいと感じたこともあったようですが、驚きや発見がたくさんあって、とても良い経験になり看護師という仕事により興味を持つことができたとのことでした。また、遷延性意識障害者病棟がとても印象的だったようで、「会話はできないけどアイコンタクトで話されて

いるようで素敵だと思いました」

という嬉しい意見も聞くことができました。

お2人とも、既に看護師への道を決めているとの事でしたので、今回の体験を通し、自分の目指す素敵な看護師になってほしいと思います。

私も学生さん達の初々しい姿を見て、自分が看護師を目指していた頃を思い出し、初心を忘れてはいけなと改めて感じました。



近藤医院での糖尿病教室見学

外来看護師 師長 平山 和枝



先日、花小金井市にある近藤医院の糖尿病教室を受講させて頂きました。当院と近藤医院は古くからお付き合いがあり、今回この様な申し出を快く受けて下さいました。

近藤医院の糖尿病教室は4回シリーズのカリキュラムがあり、それぞれ3時間位の時間をかけて指導しています。今回はシリーズ第1回目を受講しました。参加の患者様は3名。糖尿病と診断された方、長年

糖尿病の治療をされている方など、また年齢も違う方々です。

受講内容は、① 糖尿病患者数の推移 ② 膵臓の解剖（位置・仕組み・働き）③ 血糖に関係するホルモンについて ④ 糖代謝の仕組み ⑤ 病型分類 ⑥ 合併症についてです。一番基礎となる部分ですが、糖尿病の正しい知識を学ぶことにより、今後の治療や予後が大きく変わってきます。紙芝居のように分かり易い

パネルを使ってお話しを進めていきます。「糖尿病だから特別なことをしなければいけない訳ではなく、バランス良く食事をする、規則正しい生活を送ることが大事。これは健康な人でも行っていることなので負担に思わないでほしい。」と指導されていました。糖尿病教室が始まる前に「2時間半は長くないですか?」と質問された患者様も、終わった時には「あっという間で楽しかったです。」「凄く分かり易かった。」「如何に検査が大事なかが良く分かった。」等の感想があり満足されて帰られました。

私が近藤医院の糖尿病教室を受講させて頂き感じたことは、医師・看護師などのスタッフの信頼関係やお互いを尊敬・尊重し合う関係が築かれていること。また、患者様を指導するためにも凄く勉強されていることでした。それが患者様にも伝わっているように思います。患者様と家族のように接し、近藤医院への通

院が生活の一部となっていると感じました。このようになるまでには、ただならぬ努力があったに違いありません。私達も自分自身の知識を向上し、患者様のお役に立てるよう努力していきたいと思えます。患者様の生活の一部に織本病院があるというような外来・糖尿病教室作りをして行きたいと思えます。



今月のかべ新聞

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質

低たんぱくの食事療法において、たんぱく質を制限するために肉・魚・卵を控え、野菜・米・小麦で空腹感をまぎらわせていませんか?

アミノ酸スコアとは?

たんぱく質の質の善し悪しを示す指標です。どんな食品にも何種類かのアミノ酸が含まれています。そのうちの9種類は「必須アミノ酸」として体内では合成されないのですが、必要不可欠なもので毎日の食事からとらなければ不足してしまうものです。

必須アミノ酸 (9種類)

イソロイシン・ロイシン・リジン・含硫アミノ酸・芳香族アミノ酸・スレオニン・トリプトファン・セチジン

必須アミノ酸は量をとればよいというものではなく、量とともにバランスが大切です。

このバランスが良く配合され最も理想的な割合で揃っているものを「アミノ酸スコア100」と言います。

たんぱく質を制限するうえでアミノ酸スコア100に近づくことがとても重要です。

なぜ重要?

1. アミノ酸スコアが100で、十分なエネルギーをとり、そのたんぱく質は燃えてエネルギー源とならずに全部が体をつくる(合成)ために使われます。
2. アミノ酸スコアの低い食品はたくさんあります。たとえば、お米のアミノ酸スコアは61です。100を食べても合成に使われるのは61で、残りの39はエネルギー源として燃えてしまいます。
3. アミノ酸スコア100の食事は、燃えやす(尿素窒素・カリウム・リンといった有害な老廃物)が出ません。そして、体を良い状態に維持することができます。

4. アミノ酸スコアの低い食事は、燃えやすが出て、体内に蓄積され腎不全を進行させます。また、栄養失調にもなります。

アミノ酸スコア100の食品

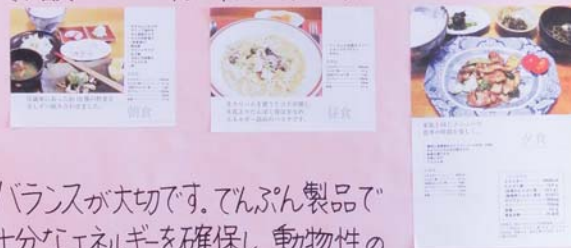


アミノ酸スコアの低い食品例

精白米 61
小麦粉 42



アミノ酸スコアの高い肉・魚・卵・乳製品を60~70%にすると、アミノ酸スコアは90~95になります。



バランスが大切です。てんぷん製品で十分なエネルギーを確保し、動物性のたんぱく質60~70%の安全・安心な食事療法を実践しましょう。

参考資料: 腎不全のわが家、あいて、元気。 文責: 坂内繁子

外来診療表

午前受付 8:30 ~ 11:30 (診療開始 9:00) / 午後受付 13:30 ~ 16:30 (診療開始 14:00)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	上杉 夫彌子 齋藤 圭子 半田 佳子	齋藤 圭子	福島 嗣郎 梶本 克也	齋藤 圭子	上杉 夫彌子 大徳 聖哲	本間 仁乃 (第2.4.5) 工藤 宏一郎 (第2)
	午後	半田 佳子	担当医	担当医	饗庭 了	伊藤 博道	担当医
外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	担当医	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	藤木 達雄	担当医
脳神経外科	午前		山口 竜一 ※2			吉田 裕毅	担当医 (第1.3.4.5)
	午後						担当医 (第1.3.4.5) ※3
整形外科	午前			村上 英彰	新藤 正輝 (月1回)		新藤 正輝 (月1回)
	午後			村上 英彰	新藤 正輝 (月1回)		新藤 正輝 (月1回)
形成外科	午前			最上 真理子			
	午後			最上 真理子			
心臓血管外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄				藤木 達雄
	午後					藤木 達雄	
循環器科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	梶本 克也	藤木 達雄		高橋 隆一 (第1.3)
	午後				饗庭 了	藤木 達雄	佐藤 元 (第3.4.5)
呼吸器科	午前	齋藤・上杉	齋藤 圭子		齋藤 圭子	上杉 夫彌子	工藤 宏一郎 (第2)
	午後						
消化器科	午前	生形之男 (第2.4)		福島 嗣郎	池田 宣昭 ※4		
	午後					伊藤 博道	
肛門科	午前		高木 由利				
	午後						
泌尿器科	午前					大徳 聖哲	
	午後		佐々木 秀郎				
皮膚科	午前	池谷 田鶴子					
	午後						
内視鏡検査	午前	生形之男 (第2.4)			池田 宣昭 ※4	丁 守哲	昭和大病院 Dr.
	午後				須田 浩晃 ※4	伊藤 博道	
専門外来	腎不全外来	午前		高木 由利 ※1		高木 由利 ※1	
	糖尿病外来	午前	半田 桂子				
		午後	半田 桂子				佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					北野 敦子 (月2回)
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子	工藤 宏一郎 (第2)
	サラリーマン外来	午前					高木 由利 (第4)
禁煙外来	午後		上杉 夫彌子				

(※1 完全予約制 / ※2 10:00 から / ※3 15:00 まで / ※4 第3は休診)

第169回 腎疾患ゼミナール

腎不全の理解を深めましょう ⑦

リン (P) について

栄養科からのワンポイントアドバイス 腎臓内科：高木 由利

『でんぷんパンミックスでピザを作ろう!!』 レシピ・試食付き

管理栄養士：山崎 紗也加

2015年 9月17日(木)

午後 1:00 ~ 2:00

オリモトホール (織本病院 4F)

参加費無料



糖尿病教室のご案内

テーマ

『食事療法 (外食・間食・アルコール)

・運動とカロリー表示について』

講師：管理栄養士
理学療法士

2015年 9月12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)

