

医療法人財団 織本病院 広報誌



月刊 織本

10

2019年10月1日 vol.302

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 <https://orimoto-hp.com/>
 発行人 高木 由利



ハナトラノオ

驚くべき現実

～正しい腎不全の食事療法を
私達は伝えていきます～



理事長 高木 由利

残暑からやっと解放されてきたのは私達だけでなく、テラスの花達も同感しているようです。ジャスミンが急に白い花をつけてごあいさつでした。

* * *

8月末、ESPEN というヨーロッパの臨床栄養学会に先生方と行ってきました。世界中から、各臓器の治療としての栄養学を極めた医師やその他医療関係者が集まり、連日発表と研修会がありました。

私はこの学会に大きな期待感を持って臨んだのですが、意外な結論を出して帰国しました。それは“慢性腎不全の正しい栄養学、つまり食事療法は世界各国で…もう終わりだ”というものです。そして帰国した週末、日本の腎臓病栄養学の第一人者、故出浦照國先生が思いを込めて立ち上げた研究会が八重洲の会場で開催されましたが、この会も亡き出浦先生の思いは受け継がれず、やはり… 終わりでした。

何故、慢性腎不全の治療は“超低たんぱく食事療法”しかないことを分かっているながら実行しないのか、成功させようとしめないのか。私には全く理解できません。そしていつも耳にする諸先生方のご意見は、“超低たんぱく食は作るのが難しいし、患者にできるはずがな

い”と結論付けられています。まずいと思うなら、おいしく作ることを考え続けて努力すべきであり、難しいと言うなら簡単に作れる方法を考えるのが腎不全医療に携わる医師の仕事だと私は考えています。正直言って、情けないと思っているうちに、それが憤りに変わり、私の頭の中は怒りで火山の噴火状態となりました。何故なら、患者さんを軽々しく見ないでほしいし、私達医師はもっともっと謙虚にならなければいけないと思うからです。

そんなある日、70代後半の男性腎不全患者さんが完璧な超低たんぱく食を継続し、腎機能改善、栄養状態良好、今、流行りのフレイルとは程遠い元気な姿を見せて下さり、私は心の底から癒されました。怒っている場合ではない。この方々と一緒に私は正しい腎不全超低たんぱく食事療法を広めていかなければと沸騰した脳を冷やしました。

今月末には、私達が10年間に亘って作り上げてきた大きな研究会が開かれます。叩かれても潰されても立ち上がり語り続け、1人でも多くの腎不全の方々のために邁進して参ります。



管理栄養士
小澤 牧子

第6回 腎と栄養研究会

9月7日（土）、第6回 腎と栄養研究会で、演題「慢性腎臓病食事療法 ～患者の悲鳴より～」を発表させていただきました。

現在、慢性腎臓病の食事療法において、「生野菜はダメ、野菜は茹でこぼしたり水でさらしましょう」「生の果物はダメ、缶詰めを」といった間違っただけの情報が患者さんをととても困らせている現状があります。当院ではどのように正しい情報を伝えているか、その取り組み（腎不全教育指導・栄養指導・調理実習）を紹介しました。発表後、様々なご意見をいただき、食事療法について多くの考え方があることを身を持って感じました。どの世界でも、多様な見解や意見があるのは自然なことだと思いますが、まず第一に考えなければいけないことは「患者さんの幸せ」であることを忘れずに、私たちは、効果があり、笑顔で取り組める正しい食事療法をひとりでも多くの患者さんに伝えていくことだと再確認した時間でした。



自衛消防訓練審査会

9月13日（金）、清瀬市コミュニティプラザひまわりで令和初の自衛消防訓練審査会が開催されました。自衛消防訓練審査会とは、防災意識を高めるため清瀬市が毎年行っている大会であり、各事業所が日頃の防災訓練の成果を競い合います。当院からも私を含め4名が代表として参加致しました。

残念ながら優勝を逃しましたが、準優勝に入賞することができ、非常に嬉しく感じております。

当院に入院されている患者様の多くは自由に動くことが困難です。そのため火災や地震など医療現場における有事の際は、避難だけでなく防災や消防活動にも目を向けた行動が必要とされます。有事に関わるマニュアルはもちろん、いざという時の初動に遅れが生じないように、しっかりと身体で覚えておくことが医療に携わる者として求められています。迅速かつ適正に行動することが、被害を最小限に抑え、ひいては患者様の安全と安心に繋がると考えています。当院が昨年に続き今年も準優勝という結果を残せたのは、病院全体が真摯な心で防災の意識をもって

いるからに他なりません。当院では患者様に安心して治療に専念していただけるよう、チーム医療を実践しており、医療はもちろん防災に関しても職員全体がチームとなって専門性を発揮しています。今回の自衛消防訓練においても、日頃から防災に関わる環境の整備をしている施設管理課スタッフが日々私達を指導してくれました。私もチームの一員として、病院全体で安心、安全を作り、患者様を笑顔に導けるよう関わっていきたいと思います。



作業療法士
中山 亮



旬の味覚を 楽しみましょう! 青魚の効用



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

味覚の秋

ですが、サ

ンマはその代表的な食材の一つです。サ
ンマ、イワシ、サバ、などいわゆる青魚
(青ざかな)の脂肪(魚油)には「エイコ
サペンタエン酸(EPA)」という物質
が豊富に含まれています。EPAには中
性脂肪や、悪玉コレステロールと言われ
る「LDLコレステロール」を減らした
り、血液を固まりにくくするなどの作用
があり、動脈硬化を抑え、心筋梗塞や脳
梗塞の発症率を低下させる効果が認めら
れています。さらに、皮膚やアレルギー
にも良い影響を与えたとの報告もありま
す。

EPAが注目されたのは一九六〇年代
に行われたグリーンランドに住むイヌイ

ット族の疫学調
査がきっかけで
した。イヌイッ
ト族は北極圏の
厳しい自然環境
の下で、野菜を

ほとんど食べずにアザラシなどの肉食が
中心の民族です。それにも関わらず同じ
牛肉、豚肉などの肉食中心であるヨーロ
ッパ人に比べ、心筋梗塞での死亡率が非
常に低いことがわかりました。アザラシ
は北極海のイワシなどの魚をエサにして
います。先に述べた様にイワシなどには
EPAが非常に多く含まれています。そ
のイワシを食べるアザラシの肉にもEP
Aが豊富に含まれ、最終的にイヌイット
族もEPAを沢山摂取することになり、
心臓病の予防に繋がっていることが明ら
かになりました。それ以来、EPAの研
究が進み、動脈硬化や血清脂質の治療薬
が開発されることも、青魚が健康に良
い食品であることが科学的にも確認され
ました。

従来は、脂肪の摂取量が増えるにつれ
て、動脈硬化が進む傾向にあると考えが

ちですが、魚を多く食べる地域では、脳
卒中や心臓病が少ないことも世界中で確
認されています。我が国でもかつて魚を
多く食べていた時代は、動脈硬化性の病
気が少なかったのですが、食生活の欧米
化に伴い、肉類を多く食べるようになって
きた結果、心疾患や脳卒中など動脈硬化性
疾患による死亡率の増加が認められてい
ます。従って、魚を積極的に食べるよう
に食事の内容を変えていくことは、動脈
硬化の予防に極めて重要なことです。

なお、青魚の独特な味わいを好まない
方もいると思いますが、マグロやタイな
ど青魚以外の魚にもEPAは含まれてい
ますので、青魚にこだわらず、好きな魚
を食べるようにすることも大切と考えら
れます。

もちろん、魚だけでなく色々な食品を
食べることが健康には重要です。“旬”
な食べ物には栄養素が豊富で美味です。収
穫の秋、食欲の秋です。旬な食材を色々
食べると共に、運動の秋ですので、積極
的に身体を動かすことも動脈硬化の予
防、健康管理には必要なことです。

第13回 ザ・シヨクインズ

秋を愉しむ コンサート

2019
11.9土

開場 15:00
開演 15:30
織本病院 2Fロビー
入場無料

岬めぐり (山本コウタローとウィークエンド)
ラストダンスは私に (越路 吹雪)
また逢う日まで (尾崎 紀世彦)
さらば涙と言おう (森田 健作)
お嫁において (加山雄三)
夜空ノムコウ (SMAP)
りんごの唄 (並木 路子)

その他 お楽しみに

第214回 腎疾患・糖尿病ゼミナール

腎不全の理解を深めましょう (39)

講師：腎臓内科 高木 由利

栄養科からのワンポイントアドバイス

“でんぷん薄力粉でお好み焼き”

管理栄養士：小澤 牧子



2019年 11月7日(木)

午後1:00～2:00

オリモトホール (織本病院 4F)

予約不要・参加費無料