



医療法人財団 織本病院 広報誌

# 月刊 織本

8

2019年8月1日 vol.300

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



ムラサキシキブ

## 西東京糖尿病療養指導プログラム 第4回 西東京運動療法研修会



理事長 高木 由利

突然真夏が到来し、草花も私達もフーフーしてしま  
います...

この小さな月刊紙は、今回発刊より25年、第300  
号となりました。暑くても寒くても月刊織本はいつも  
元気いっぱいです!!

\* \* \*

7月28日(日)、蒸し暑い雨の中をフーフーしな  
がら白金の北里大学まで行きました。この日は糖尿病  
療養指導士の研修会で“糖尿病性腎症重症化予防にお  
ける臨床的意義とは”の講演をするためでした。夏の  
暑い日曜日によくこれだけたくさんの医療従事者が集  
まったものだと感心してしまいました。医療従事者は  
本当に真面目な人達なのです。当院の倉本薬局長がこ  
の研修に参加してくれたことも、私にとってはこの上  
ない喜びでした。

私は講演時間を1時間頂き、余すところなく慢性  
腎不全の低たんぱく食事療法を語りました。聴講され  
た方々が必死に私のスライドをノートに書き留め、食  
い入るように私の顔を見て話しを聞いてくれたこと  
は、私の心を高揚させ、今まで以上に大胆に語らせて  
頂きました。私がこの会で熱く語りたかったのは、医



### 2019年度 西東京糖尿病療養指導プログラム 第4回 西東京運動療法研修会

日時	2019年7月28日(日) 9:25~16:55(開場:9:00)		
場所	北里大学 薬学部(白金キャンパス)		
参加費	7,000円(昼食代含まず)		
共催:	一般社団法人糖尿病療養指導ネットワーク/公益社団法人東京都理学療法士協会 後援:公益社団法人日本理学療法士協会(後援)		
総合司会:	立川相互病院 理学療法士	長谷部 翼	
	広瀬病院 理学療法士	永田 昌宏	
9:25	開会の辞	「西東京糖尿病療養指導プログラム」委員会 委員長	近藤 琢彦
午前の部	座長:	広瀬病院 理学療法士	永田 昌宏
9:30	腎症重症化予防の取組みとその背景	講師:	吉林大学医学部附属病院リハビリテーション室 理学療法士 児玉 優太
10:00	腎症重症化予防における臨床的意義とは	講師:	医療法人財団 織本病院 医師 高木 由利
11:00	休憩(15分)		
11:15	腎症重症化予防における運動療法の意義とは	座長:	吉林大学医学部附属病院 理学療法士 田中 耕史
		講師:	神慮透析クリニック 理学療法士 大平 雅美
12:15	(パネルディスカッション) 腎症重症化予防 ~課題と期待~	座長:	吉林大学医学部附属病院 理学療法士 田中 耕史
		座長:	東京医科大学/王子医療センター 理学療法士 天川 淑宏
		パネラー:	吉林大学医学部附属病院リハビリテーション室 理学療法士 児玉 優太
			医療法人財団 織本病院 医師 高木 由利
			神慮透析クリニック 理学療法士 大平 雅美
12:45	昼食(45分)		
午後の部	座長:	立川相互病院 理学療法士	長谷部 翼
13:30	運動療法の実践~腎症1・2期~	講師:	高村内科クリニック 健康運動指導士 小池 日登美
14:15	運動療法の実践~腎症3・4期~	講師:	八王子山王病院 理学療法士 水谷 健
15:00	休憩(15分)		
15:15	腎症重症化予防の食事療法	座長:	江東病院 理学療法士 佐々木 枝里
		講師:	心施会 府中腎クリニック 管理栄養士 福島 由香里
15:45	腎症重症化予防 ~食事、薬物、運動のInteraction~	座長:	東京都保健医療公社 豊島病院 理学療法士 増田 浩
		座長:	心施会 府中腎クリニック 管理栄養士 福島 由香里
		パネラー:	東京医科大学/王子医療センター 理学療法士 天川 淑宏
			北里大学薬学部 薬剤師 井上 岳
16:50	開会の辞	2019年度西東京糖尿病療養指導プログラム 実行委員長	井上 岳

学会が基本的な生活指導、つまり“① 体重が適正であるか、② 運動習慣が正しく行われているか、③ 食事が病状に対し適切であるか”に目を向けず、様々な薬を使いこなしたり、新薬の開発に希望を抱くという横道に逸れてきた危機感が強くあるからです。

生活習慣病の治療の原点は、その名の通り、自分の間違った生活習慣を如何に矯正して自分の体内環境を良くするかだと私は考えています。私の考えが間違っていると思っている方はいらっしゃるでしょうか...私が語り続けていることは当たり前のことであり、本

当に正しい理論なのです。これは私が考え出したことではありません。慢性腎不全の正しい栄養学理論と出会ったとき、私はそれまでの考え方を全て捨てて正しい理論のスタートラインに立ちました。そしておよそ20年が経過したのです。私の人生を変えたこの素晴らしい“超低たんぱく食食事療法”を私は語り続け、患者さん達と喜んだり悩んだりして生きていきたいと願っています。慢性腎不全と診断された方が1人でも多く私の腎不全外来を受診して頂くことを心から望んでいます。

## 旭が丘みんなのサロン

地域医療連携室 濱田 国男



日本は現在、高齢人口の急速な増加の中で、医療・福祉分野においても、この問題に対応することが大きな課題となっています。

高齢化の進行具合を示す言葉として、65歳以上の人口が、全人口に対して7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と呼ばれます。日本の高齢化率の動向は、2007年に「超高齢社会」に突入しました。2025年には約30%、2060年には約40%に達するとみられています。当院がある清瀬市は、すでに約30%に達しています。

このような高齢社会の到来の中で、従来の医療制度、老人保険制度では対応しきれない問題が生じ、地域社会全体で支えていく必要が出てきています。

6月28日（金）、当院近くの旭が丘団地で「第9回 旭が丘みんなのサロン」が開催され、当院の藤木達雄院長が「熱中症」をテーマに講演を行いました。この会は、地域で高齢者を支える取り組みの一環として、地域住民の有志で作られたお茶のみサロンです。毎月開催されており、参加者同士の繋がりを大切にす

る交流の場として、毎回多くの高齢者の方々が参加されているそうです。この日も藤木達雄院長の講演を皆様とても熱心に聴いて下さいました。

旭が丘地区の高齢化率は約40%に達しています。最近当院に受診される患者様の年齢層からも高齢化を感じています。人生の最後まで住み慣れた地域で暮らし続けることができる、そんな地域づくりの一翼を担うため、当院は地域の皆様にとって頼りになる「かかりつけ医」を目指していききたいと思います。

何かお困りのことがございましたら、当院1階受付にあります「相談窓口」までぜひお声掛け下さい。



# 夏バテ を予防して 猛暑を乗り切り ましょう!



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

昼間は

35度以上の猛暑日、

夜間も気温が下がらない熱帯夜が続き、夏の厳しさが年々酷くなっています。

この季節の体調不良の代表的なものに「夏バテ」があります。夏バテは高温多湿の環境が原因で起こる健康障害の総称で、医学的な病名ではありません。

人間は気温が高くなり暑さを感じると体温が上昇しますが、汗をかくことで体温が上がりすぎない様に調節しています。しかし、気温とともに湿度が非常に高い場合は、汗が蒸発しにくく、体温が上昇する傾向となり疲労に繋がります。また、エアコンが効きすぎた室内と、猛暑の屋外との温度差が非常に大きいと、体温調整機能が適応出来ず、自律神経のバランスが崩れ、それに伴う種々の症状

が出てきます。さらに、大量の汗をかくことで体の水分が不足し、脱水状態になりやすいことが夏バテの原因に繋がります。なお、冷たい飲み物の飲みすぎや、冷たくあっさりとした食べ物に偏りがちな食生活も、夏バテに関係します。

夏バテは倦怠感、食欲低下、下痢や便秘、頭痛、めまい、立ち眩み、睡眠障害、意欲や思考力の低下など種々の症状を起こします。猛暑を乗り切るためには、夏バテの予防がとても大切です。

まず、冷房の効きすぎを避け、室内外の温度差を大きくしすぎないように注意することです。温度差が5度以上あると自律神経のバランスを崩し、症状が出てきます。エアコンの除湿機能、扇風機やサーキュレーターの使用、衣服を工夫することなどが必要です。また、大量の発汗で水分だけでなく、ミネラルやビタミンも失われます。水分とともに水で薄めたスポーツドリンクや経口補水液の摂取などが効果を表すこともあります。なお、脱水状態にならないために、喉の渇きを感じる

前から、こまめに水分補給を行うことが極めて重要です。但し、体調がおかしい時は早めに外来受診してください。

食事は、栄養のバランスが良い食べ物を、3食きちんと食べることが大切です。汗で失われたミネラルやビタミンを補うために野菜、果物、海藻類、牛乳などを積極的に摂るようにしましょう。さらに、自律神経のバランスが崩れ、消化能力が低下していますので、温かく消化の良い食べ物を選ぶことや、スパイスやハーブで食欲を刺激する工夫も効果的です。

熱帯夜で寝苦しく睡眠不足になりがちですので、エアコンや扇風機を使用し、室内の温度と湿度をコントロールすることや、20〜30分程の昼寝をすることも疲労回復に効果的です。さらに、散歩やウォーキングなどのエクササイズを行うことは、体内リズムを整えて寝つきを良くする、食欲を増進するなどの効果があります。その際は、早朝や夜間など暑すぎない時間帯を選び、こまめに水分の補給をする必要があります。

なお、夏バテの症状がなかなか取れない時や次第に悪化する場合は、何らかの病気が潜んでいる可能性がありますので、内科など医療機関を受診するようにしましょう。

# 患者様無料送迎バスのご案内



当院では患者様の無料送迎バスを運行しております。  
どうぞ、お気軽にご利用ください。



送迎バス時刻表・停留所マップは、  
当院ホームページをご覧ください。

<https://orimoto-hp.com/about.html#col04>

## 運行ルート

- ◎ 清瀬駅・清瀬市役所方面
- ◎ 東所沢駅
- ◎ 旭が丘団地・台田団地循環

2019年2月より  
旭が丘団地内の停車場所を  
増設して運行しております！



### 【注意事項】

- ・定員8名のワゴン車です。車椅子でのご乗車はできません。
- ・高齢者の方を優先させていただきます。
- ・日・祭日、年末年始(12/30～1/3)は運休となります。
- ・交通事情や天候等により、遅れたり、予告なしで運行中止となる場合があります。

# 大友 太郎

## フルートコンサート

2019年  
**8月10日(土)**  
13:30 開場 14:00 開演  
織本病院 2F ラウンジ 入場無料

フルート 大友 太郎 氏 (国立音楽大学教授)  
フルート 村瀬 忠 先生 (血液内科医)  
ピアノ 大友 薫子 氏



## 第212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 (38)

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

### “でんぷん製品を使用した低たんぱくレシピ”

管理栄養士：山崎 紗也加



2019年 **9月5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