がじまる

2018
9
SEPTEMBER

知って納得！　甲状腺の病気

バセドウ病と橋本病

健康は腸でつくられる

腸内環境基礎講座

医療法人沖縄徳洲会　中部徳洲会病院　地域医療連携室広報
所在地　〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋３丁目20番１号　(098)937-1110(代)　FAX (098)937-9595
ホームページ http://www.cyutoku.or.jp　E-Mail daihyo@cyutoku.or.jp

おきなわ徳洲苑 ☎(098)939-8405
徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000
与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055
よみたんクリニック ☎(098)958-5775
徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
ソフィア・メディカルサポートクリニック ☎(098)939-2266
石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

中部徳洲会病院　卒業生講演会　「卒業生から学ぼう！」
テーマ　中部徳洲会病院を離れて学んだこと

8月7日（土）に、中部徳洲会病院で初期研修を修了した卒業生が、中徳を離れて現在までの報告を交え、初期研修医への教育として講演していただきました。

倉敷中央病院 総合診療科・國永 直樹先生を始め、在沖海軍病院 奥村 善人先生。川崎市立川崎病院 内科・轟 純平先生の3名が当時を振り返り、中徳で学んで楽しかったことや苦しかったこと、研修医としての心得をそれぞれ発表。医局を中心に多くの職員が参加し、和やかな雰囲気で質疑応答が行われました。

発表後には、「中徳に戻ってきますか？また一緒に仕事をしましょう！」の呼びかけに、「しっかり力をつけて戻ってきます」と心強い返答がありました。また、先生方からは、「中部徳洲会は、地域住民から信頼される病院づくりを目指して頑張って下さい」と激励を頂き、講演会を終了しました。

國永先生

轟　先生

奥村先生

CHUBUTOKUSYUKAI
HOSPITAL

比嘉信喜副院長

「おでかけ健康講座」ってご存じですか？

地域の自治体や団体向けに、「おでかけ健康講座」を開催しています。
日程調整は可能。費用は 無 料 です。

※専門家による講習が受けられます。

お問い合わせは、「おでかけ健康講座係り」新垣まで

TEL 934-0550　FAX 937-9595

中部徳洲会病院　ドクターカー経過報告

救急総合診療部　**杉本隆史**

ドクターカー活動を始めるときにその対象と考えていたのは、救急隊だけでの対応が難しいような最重症疾患です。その代表が心肺停止ですが、活動開始により、気管挿管（口に管を入れて人工呼吸をする）や強心剤の注射を私達が現場で行うようになりました。一刻も早い治療により、ひとりでも多くの人の命を救うことが可能になりました。

さらに、救命で来た場合の後遺症を減らすため、低体温療法という体温を下げる治療も行います。これを院外の救急現場から開始できる病院は、国内では当院以外にはほとんどありません。重症疾患には、交通事故などの大きな外傷もあり、狭い車内や現場からの救出が困難な場合もあります。日ごろから救急隊と共に訓練を重ねて、より早い段階で治療を開始するようにしています。

病院外での医療行為が有効と思われる疾患は、他にも心筋梗塞やけいれん、低血糖、窒息など多くあります。今後はこれらに対しても質の高い治療をできるように、設備の充実と、チームの能力向上を目指して努力しています。

過去４年間の件数

出動件数	処置件数
666	335

2010.6 現在

沖縄市消防隊員との合同訓練

さしび記

"睡眠の秋"!?

今年は、梅雨明けとともに猛烈な暑さに見舞われ、夏バテに悩まされた方も多かったのではないでしょうか。予報によれば、9月も、全国的に残暑が厳しい見込みだとか。夏の疲れを引きずらないように、体調管理には、よりいっそう注意したいものです。

そのためには、まず、夏の間不足しがちだった睡眠を、しっかりとることが大切です。眠りの重要性は、単に身体を休めるだけでなく、大脳に休息を与えることにあります。

夏は、体温調節や発汗など、体調を整える自律神経がフル稼働(かどう)して、暑さに対応しています。そして、この自律神経をコントロールしている大脳も、オーバーヒート状態となります。その結果、大脳に疲労が蓄積し、自律神経の働きが乱れて、さまざまな体調不良(=夏バテ)へとつながっていくのです。

つまり、夏の疲れを解消するためには、大脳の疲れを癒(いや)す、質のよい睡眠をとることが、基本中の基本だといえるのです。

私たちの眠りは、始めにノンレム睡眠(脳の睡眠)、その後にレム睡眠(身体の睡眠)が現われて、これがセットになり、約90分のサイクルで繰り返されています。とくに、入眠後3時間(2サイクル)までのノンレム睡眠時は、細胞の新陳代謝を促す成長ホルモンが活発に分泌されるため、大脳の疲労回復にはたいへん重要なのです。

この時間を「睡眠のゴールデンタイム」といいますが、その間はできるだけ眠りを中断させないように、床につく前にトイレを済ませておいたり、携帯電話の電源を切っておくなどの、工夫をするとよいでしょう。また、大量の飲酒は、寝つきはよくなっても短時間で目覚めやすく、利尿作用もあるため、くれぐれも控え目に。

就寝前の1時間は、脳が休息モードに入りやすいよう、リラックスできる環境を心がけます。パソコンやテレビの電源は落とし、目への刺激はシャットアウト。照明を少し暗めにしておけば、さらに眠気を誘います。入浴は、ぬるめの湯に15~20分浸かり、1日の疲れを洗い流しましょう。布団に入ってゆっくり腹式呼吸をしてみると、気分が落ちついて、快眠に効果的です。

今月はシルバーウィークもあり、さらに食べ物や行楽など、秋は楽しみが盛りだくさんです。そんな秋を満喫するためには、夏の疲れを早く解消し、体調を整えておくことが肝心。まずは"睡眠の秋"で、元気回復といきましょう。

知って納得！ 甲状腺（こうじょうせん）の病気

バセドウ病と橋本病

人気女性歌手の絢香（あやか）さんが、結婚発表と同時に、バセドウ病の闘病中であると公表したのは、昨年のことでした。バセドウ病は、橋本病とともに、ホルモンを分泌する甲状腺の働きに、異常が起こる病気です。いずれも、圧倒的に女性の患者さんが多いのですが、病気を正しく理解し、適切な治療を受ければ、決して怖い病気ではありません。

甲状腺の働き

甲状腺は、のどぼとけの下あたりにあって、蝶のような形をしています。小さな臓器なので、通常は、触れてもはっきりとわかりません。その働きは、**甲状腺ホルモン**を作りだして、血液中に分泌することです。

甲状腺ホルモンは、いわば（心身を元気にするホルモン）です。食べ物から摂り入れた栄養素を、エネルギーとして利用しやすいようにし、全身の新陳代謝を活発にする働きをしています。

また、脳や心臓、胃腸などの機能を活性化させたり、血流や発汗の量、体温などを、ちょうどよい状態に調節する働きも担っています。さらに成長期の子どもには、骨の発育や知能の発達を促すという重要な役割もあり、身体にとっては不可欠なホルモンなのです。

甲状腺ホルモンがバランスよく働くためには、血液中で、一定の濃度に保たれている必要があります。それをコントロールしているのが、脳にある下垂体という器官です。血液中のホルモン量が少なくなると、下垂体から甲状腺に向けて、「ホルモンを作りなさい」と命令する**甲状腺刺激ホルモン（TSH）**が送られます。甲状腺は、この指令を受けとって甲状腺ホルモンを分泌し、血液中で一定量を保っています（左図）。

脳の下垂体からでる甲状腺刺激ホルモンの指令を受けて、甲状腺ホルモンを分泌する。

ところが、この甲状腺のシステムに異常が生じ、ホルモンの分泌量に過不足が起こってしまうことがあるのです。

1つは、甲状腺ホルモンが増えすぎてしまうケースで、**甲状腺機能亢進症**（こうしんしょう）といいます。その原因で最も多いのが、**バセドウ病**です。もう1つは、逆に甲状腺ホルモンが不足してしまう状態で、**甲状腺機能低下症**といいます。その大部分は、**橋本病（慢性甲状腺炎）**を原因として起こります。

バセドウ病と橋本病は、甲状腺ホルモンの分泌量がまったく正反対になるため、全身に現われる症状も対照的です。では、この2つの病気について、詳しく見ていきましょう。

甲状腺ホルモンが多すぎる！
―甲状腺機能亢進症（こうしん）―

バセドウ病

バセドウ病は、甲状腺ホルモンが必要以上に増えてしまう病気です。そうなると、新陳代謝が過度に高まって、異常に元気がみなぎり、身体が常に運動をしているのと同じような状態になります。その結果、全身のさまざまな臓器に負担がかかることになり、多種多様な症状へとつながっていくのです。

ただ、見かけは、以前よりエネルギッシュで元気そうにみえるため、患者さん自身が病気に気づかないケースも多いようです。また症状によっては、心臓や胃腸の病気、更年期障害などと取り違えやすく、見逃されやすい病気だともいえるでしょう。

患者さんの約80％は女性で、20～30歳代が過半数を占めています。

バセドウ病特有の抗体が、甲状腺を常に刺激し続け、甲状腺ホルモンの分泌量が増える。

【病気が起こる仕組み】

私たちの身体には、細菌やウイルスなどの異物が侵入すると、それを撃退するための**抗体**を作って身を守る、**免疫機構**が備わっています。ところが、このシステムが誤って作動すると、自分自身の身体を異物だと認識し、抗体を作って、攻撃をしかけてしまう場合があるのです。その結果として起こる病気を、**自己免疫疾患**といいます。

バセドウ病は、この自己免疫疾患の1つです。身体のなかで、甲状腺に対する特殊な抗体が作られてしまい、それが休むことなく甲状腺を刺激し続けます。そのため、血中の濃度を一定に保とうとする甲状腺刺激ホルモンの指令とは無関係に、ど↖

甲状腺ホルモンが足りない！
―甲状腺機能低下症―

橋本病

橋本病は、甲状腺に慢性の炎症が起こる病気です。この炎症が進行すると、やがて甲状腺の働きが低下して、甲状腺ホルモンが充分に分泌されなくなります。すると、全身の新陳代謝が悪くなり、身体中から元気がなくなって、バセドウ病とは正反対の症状が現われてくるのです。

ただし、甲状腺ホルモンの低下は、時間をかけてゆっくりと進むため、橋本病であっても、すぐに甲状腺機能低下症を起こすわけではありません。甲状腺ホルモンの分泌が正常であれば、治療の必要はなく、定期的な検査で病状を観察します。

橋本病の患者さんのほとんどは女性で、30代～50代の人が多くなっています。

橋本病の抗体が甲状腺を破壊して、慢性の炎症が起こり、甲状腺ホルモンの量が減る。

【病気が起こる仕組み】

実は橋本病も、**自己免疫疾患**です。バセドウ病の場合とは異なる種類の、甲状腺を異物とみなす抗体が作られ、その攻撃によって、細胞が破壊されていきます。こうして慢性的な炎症が発生し、徐々に甲状腺の機能が損なわれていくのが、橋本病なのです（上図）。

【おもな症状】

バセドウ病と同様、首のはれが見られます↖

んどん甲状腺ホルモンが分泌されて、心身の不調を招く原因となるのです（右図）。

【おもな症状】

バセドウ病では、甲状腺が過度に刺激されてはれるため、首の前面がふくらんできます。触れると、軟らかくはれているのが特徴です。また、眼球が大きく飛びだしたようになることもありますが、これは、患者さんの20～30％程度に見られる症状です。その他、自覚症状としては、下図のようなものが挙げられます。

【治療法】

バセドウ病の治療法には3種類あり、症状や年齢に応じて決定されます。

●薬物療法…甲状腺ホルモンが作られるのを抑える薬（抗甲状腺薬）が用いられます。血液検査で効果を確かめながら、個人に合った薬の量を見極め、継続して飲み続けることが必要です。

●アイソトープ療法…アイソトープ（放射線ヨード）が入ったカプセルを服用し、甲状腺に集まったヨードが発する放射線によって、甲状腺の一部を破壊して、ホルモンの分泌量を抑える治療法です。放射線が身体に害を与えることはありませんが、妊娠中や授乳している人には適しません。

●手術療法…一部を残して甲状腺を切除し、甲状腺ホルモンの分泌量を減らす方法です。再発が少なく、確実に治療効果を得られるのが、長所です。

※バセドウ病は、病気に気づかずに放置すると、心臓への負担から、高血圧や不整脈、心不全を招く危険性もあります。早めの治療が肝心です。

全身症状	・疲れやすい ・暑がりになる ・汗をよくかく ・手足が震える ・だるい ・微熱がでる
循環器	・動悸 ・息切れ ・脈が速くなる
消化器	・食欲が増す ・食べているのに体重が減る ・排便回数が増える
精　神	・イライラする ・落ち着かない ・集中力が低下する
婦人科	・月経不順
目	・眼球が飛びだしたようになる ・まぶたがふくらむ
その他	・首がはれる ・ひざから下がむくむ

が、こちらはゴツゴツとして硬くなるのが特徴です。そのため橋本病は、まず首のはれによって発見されるケースが多くなっています。

下に挙げたさまざまな自覚症状は、甲状腺機能低下症が起こった段階で、現われてくるものです。

【治療法】

甲状腺の機能が低下している場合は、不足している甲状腺ホルモンを、薬で補います。定期的に検査を受け、血液中のホルモンの量などを確認しながら、服用量を調整していきます。薬は、甲状腺ホルモンと同じ成分なので、副作用の心配はほとんどありません。

※橋本病から甲状腺機能低下症に進行すると、LDLコレステロール値が高くなり、動脈硬化の原因ともなりますので、充分に注意してください。

全身症状	・疲れやすい ・寒がりになる ・身体がむくむ ・眠気が強い ・体温が下がる ・動作がにぶくなる
循環器	・脈が遅く弱くなる ・息切れ
消化器	・食欲が低下する ・体重が増える ・便秘がちになる
精　神	・無気力 ・抑うつ的になる ・記憶力が低下する
婦人科	・月経不順
皮　膚	・肌が乾燥する ・髪が抜けやすい ・まゆが薄くなる
その他	・首がはれる ・声がかれて太くなる

もしバセドウ病や橋本病を発症しても、適切な治療を続ければ、ごく普通の生活を送ることができます。いずれも血液検査や触診によって診断することが可能で、検査は一般の内科でも受けることができます。症状からは病気が発見しにくいため、とくに女性の方は、積極的に検査を受けることをお勧めします。

鯖（さば）のラビゴットソースがけ

1人あたり 346 kcal

料理研究家：天野 由美子

材料（2人分）

鯖……2切れ
〈塩・こしょう 各少々、
白ワイン 大さじ1、
小麦粉 適宜〉
トマト（小）……1/2個
玉ねぎ……30g
きゅうり……1/3本

A
サラダ油…大さじ1 1/2
酢……大さじ1
砂糖……ひとつまみ
塩……小さじ1/4
こしょう……少々

つくり方

1 鯖は塩、こしょう、白ワインをふり、5分おく。

2 トマト、玉ねぎ、きゅうりは4～5mm角に切る。

3 **A**を合わせて**2**を加え混ぜる。

4 鯖の汁気をふいて小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鯖を入れ両面を火が通るまで焼く。

5 **4**を器に盛り、**3**をかける。

鯖にたっぷり…IPA（イコサペンタエン酸）

青魚の油に多く含まれる脂肪酸で、EPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。人間の体内では合成できないため、必須脂肪酸といい、食物から摂取する必要がある栄養素です。IPAには、血栓を溶かし、血管を拡張させるという作用があります。また、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らすため、動脈硬化をはじめ脳血管障害や心筋梗塞などの予防に役立ちます。さらにアレルギー症状の改善も期待できます。

今月の運勢 ―真珠占い―

運気を上げる 幸運の鍵

真珠霊感 麿 志芳

一月 生まれ　多くの人たちとの交流が活発化して、新しい人間関係ができる月です。これから先にも、良い影響を与えてくれるでしょう。
レストラン

二月 生まれ　何事にもツキがありそう。自分を向上させようとする意欲が高まる一方で、小さな事を軽んじてしまわないように注意を。
丁寧なメール

三月 生まれ　少々神経質になって、周りに気を遣いすぎ、疲れてしまいそう。八方美人になるより、イエス・ノーをはっきり言うことのほうが大事。
図書館で読書

四月 生まれ　運気好調！　積極的に取り組むことで、思いが叶っていく月です。相手を思う気持ちを表面にだすことが、人間関係では吉となります。
映画鑑賞

五月 生まれ　気分を新たに、リフレッシュさせることが大事です。ちょっと低迷していたことも、自然のなかに飛び出していくことで好転します。
植物が多い場所

六月 生まれ　ストレスから急に意欲を失ったり、なまけ心がでてきたり、感情のアップ・ダウンが激しくなりそう。いつものペースを思い出して。
香水を選ぶ

七月 生まれ　何となく、気分的に不満が多くなりそうです。周囲の人とのコミュニケーションをよくとっていけば、難題も突破できるでしょう。
先輩との会話

八月 生まれ　人のお世話で多忙です。心のゆとりを忘れずに!!　明るく輝いている自分でいるために、エネルギーを求める月です。
コンサート

九月 生まれ　安定した運気の流れが続き、今月はひとつの"転換"です。決めることは決める。でも調子に乗っていると、この運気がムダになります。
時計

十月 生まれ　上昇運の波に乗って、行動的になる月です。冷静なあなたなのに、気がはやるせいで、小さなミスを犯しそう。落ち着くことで大吉に。
ハーブ料理

十一月 生まれ　あいかわらず"変化"を求めてしまいそうで、多忙です。運気の流れは充実していますから、思っていることを進めて形にしましょう。
散歩

十二月 生まれ　多忙な日々に疲れがでそう。気短さがでてイライラしたり、人に当たることもありそうです。ゆとりをもつことを心がけましょう。
自宅で座禅

麿 志芳：宝石箱の中の360個の真珠を使ったオリジナル占術は、年齢性別を超えた幅広いファンをもつ。テレビや雑誌でも活躍中。

おうちで太極拳

16. 左下勢独立（ズゥオシャーシードゥリー）－左脚一本立ち－

（前回の最後の姿勢）

①左足をゆるめてひざを曲げ、上体を右に回しつま先を右足かかとの横におく。左手は顔の前を通って、右肩の前におく。右手は斜め45度方向に向け**鉤手（こうしゅ）**をつくる。**目は右手を見る。**

②右ひざを曲げて腰を落とす。左足は、つま先が右足かかとの線上になるように左横に伸ばして、かかとを外側に突きだすようにして足底を地につける。

③右脚をさらに曲げて腰を落とし、上体を左に回して**左仆歩**にする。左手は、左脚の内側に沿って前に突きだし、手のひらは外に向ける。右鉤手は身体の後ろにおく。**目は左手を見る。**

④左足つま先を外側に開き、重心を前に移しながら、右足つま先を内側に入れる（**左弓歩**）。左手は続けて前に伸ばし、右手は鉤手のまま後ろでよじり、指先を上向きにする。

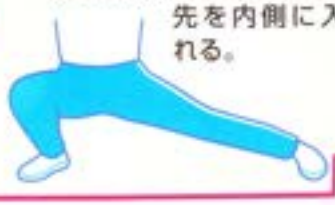
⑤右手の鉤手をほどき、前方へ向けて鼻の高さに上げていく。右脚は右手に従って、ひざを曲げ、ゆっくりと持ち上げていき、つま先を自然に垂らす。
左脚が徐々に立ち上がって身体を支え、**独立歩**とする。**右ひじと右ひざが相対する。**左手はおろして、手のひらを下向きにする。**目は右手を見る。**

太極拳の足の動作には「実」と「虚」があります。簡単にいえば、体重がかかっている足が「実」、かかっていないほうが「虚」です。こうした「実」と「虚」ははっきり区別し、「虚」のほうのみも、支点としてしっかり働かせます。すると、両足に荷重と休息を交替でさせることができ、筋肉の疲労や緊張を弱めることができます。

太極拳には、基本となる足型があります。今回のわざでは「独立歩」と「仆歩」の形を覚えておきましょう。

独立歩（ドゥリーブー）
片足で支えて、しっかり立つ。もう一方はひざを曲げ、太ももは水平より高くする。

仆歩（プーブー）
片足はかがみこみ、足の裏は地につけ、つま先はやや外に開く。もう一方の足は横に自然に伸ばし、足の裏を地につけ、つま先を内側に入れる。



図の中の矢印は、前の動作から次の動作への経過を表わし、実線は右手右足、点線は左手左足の動作を示しています。

NPO法人 太極拳友好協会 指導：**木下 資和子**

子の診察室

チック症

チック症は、最近では「トゥレット障害」「トゥレット症候群」とよばれるようになっています。3、4歳から10歳未満の男児に多いのが特徴で、神経疾患のなかでは比較的よくみられる病気です。軽い症状のものや一過性のものを含めると、相当の割合の子どもにみられます。

【症状】

頻繁にまばたきをする、肩や頭を小刻みに動かす、腕や手をふる、身体をねじるなど、運動に関する**運動チック**と、うなり声やため息のような声を上げる、せきばらいを繰り返す、意味のない奇声や「バカバカ」などの言葉を言い続ける、**音声チック**があります。これらはともに、本人の意思とは無関係に起こってしまうものです。制止されると一時的に止まりますが、気がつくとまた起こっています。運動チックと音声チックが複合して発生するケースも、よく見受けられます。

【原因】

直接的には、大脳で分泌される神経伝達物質（ドーパミン）が異常をきたし、運動や知覚機能への働きかけがうまくいかなくなることで起こります。遺伝的要因についても言及されています。これらの素因に加えて、不安・緊張といったストレスがきっかけとなり、症状が現われると考えられています。一方で、例えばテレビの見すぎで目が疲れ、まばたきがくせとして習慣化してしまった、といったケースもあり、症状が現われる原因は一様ではありません。

【治療と予防】

軽い症状のものは、数週間から数か月で治まるケースがほとんどです。なかなか治らない場合には、小児神経科などを受診してください。中心は心理療法ですが、症状が強い場合には、ドーパミン遮断薬（しゃだん）とよばれる薬が治療に用いられます。

家庭では、子どもの緊張感を解くように接しましょう。ストレスをきっかけに発症することが多いので、症状がでた時の声のかけ方や態度には、気遣いが必要です。楽しい会話や、解放感のある遊びなど、子どもへの理解を心がけることが、予防策となり、また症状の悪化防止につながります。

ここがポイント

軽い症状の場合は、子どものストレス軽減に努め、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

お薬こんな時??…

目薬について

目の疾患には、細菌・ウイルス・真菌によるもの、アレルギー性疾患、緑内障・白内障などがあります。どういう治療薬を使用するかは、疾患の種類や、症状によって異なるので、必ず眼科医で診察してもらい、処方を受けましょう。

一般に、薬店などで購入できる目薬には、「抗菌」などと記されていますが、病気の治療に使用するものではありません。間違った薬の使用を続けると、症状の悪化につながりますので、充分な注意が必要です。

麦粒腫（ばくりゅうしゅ）（いわゆる、ものもらい）、眼瞼縁炎（がんけんえんえん）、結膜炎など、細菌類による炎症については、点眼型や軟こうの抗生物質を使用します。ただし、充血などの過敏症を起こしたり、なかには骨髄形成不全を併発した副作用の例もあるので、必要以上の長期使用は避けなければいけません。

アレルギー性結膜炎などには、クロモグリク酸ナトリウム配合の薬や、副腎皮質ホルモン配合の薬が使用されます。副腎皮質ホルモンの薬には、アレルギー性鼻炎などに使用する、点鼻・点耳剤と同配合の薬があります。過敏症などの副作用に気をつけなければならないのは、これらの薬についても同様です。

白内障や緑内障には、それぞれ専門の薬があり、進行を抑えたり、眼圧を低下させるために使用されます。緑内障の薬については、適応でない方も多いので、他の疾患で服用している薬がある人は、医師・薬剤師に、その旨を必ず報告してください。

年齢を重ねると、内臓の機能が低下したり、食べ物の好みが変わるなどして、だんだん小食になり、栄養も偏りがちになっていきます。それに伴って、近年問題となっているのが、70歳以上のお年寄りの**低栄養**です。

最近の調査によると、支援や介護が必要な高齢者の多くは、この**低栄養**の状態にあることがわかってきました。

低栄養とは、健康維持に必要な**たんぱく質**と**エネルギー**が、**不足している状態**をいいます。

とくに**たんぱく質**は、筋肉、骨、血液など、私たちの身体を構成している重要な栄養素です。それが不足すると、体力や免疫力が低下して、感染症にかかりやすくなったり、日常生活の動作がスムーズにできなくなってしまいます。転倒・骨折や、寝たきりの原因ともなり、健康面に悪影響を及ぼして、要介護状態を招きやすくなるのです。

そこで重要なのが、毎日の食事のなかで、**良質なたんぱく質をしっかりと摂る**ことです。下の図に挙げた5種類のたんぱく源は、ぜひ1日の献立のなかに盛りこむようにしてください。

大豆製品などの植物性たんぱく質だけでなく、体内での利用効率が高い動物性たんぱく質も、しっかり摂取しましょう。同じ動物性でも、肉と魚を1対1の割合で摂ると、バランスよく、より効率的に補給できます。肉や魚は、お年寄りの身体の状態に合わせて、食べやすいように調理してください。

またお米は、エネルギー源であるとともに、日本人の重要なたんぱく源でもあります。お年寄りには、主食として積極的に食べていただきたいものです。

ただし、高血圧や糖尿病、腎臓病などで、食事指導を受けている場合は、かかりつけ医や栄養士の指示に従ってください。

みんなの介護百科

たんぱく質で元気に

食卓に欠かせない5種類のたんぱく源

肉　1日50～60gが目標。鶏のささみなら2枚程度が目安。

●たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内で作りだすことができない必須アミノ酸を、バランスよく含む。牛肉には鉄分、豚肉にはビタミンB1、鶏肉にはビタミンAも豊富。吸収率が高いが、脂肪分も多いので、摂りすぎには注意が必要。
●食べやすいように、薄めの肉を選んだり、筋切りをするなど、下ごしらえにはひと工夫を。

魚　目標は1日50～60g。小ぶりの魚は1尾、さけなどは1切れ分。

●肉に負けない良質なたんぱく質を含み、ビタミンB1、B2なども豊富。おなじみ、血行をよくするIPAや、脳を活性化するDHA、血圧を下げるタウリンなどは、魚にだけ含まれる。また、小ぶりな魚を骨ごと食べれば、カルシウム源にもなる。
●煮魚や、あんかけにすると、身がパサつかずに食べやすい。大きな骨は取り除いておく。

卵　1日1個。

●たんぱく質以外に、ビタミンA、B群、D、鉄分、カルシウムなど、ミネラルがたいへん豊富で、栄養価が高い食品。
●加熱すると固くなるため、牛乳やだし汁を加えて調理すると、なめらかな食感で食べやすい。

牛乳　1日200mlが目安。

●飲むだけで摂取できる、手軽なたんぱく源。もちろんカルシウムもたっぷり。飲むと下痢をする乳糖不耐症の人には、温めた牛乳がよい。ヨーグルトやチーズなど発酵させた乳製品なら、乳酸菌も同時に摂れる。

大豆　1日100g。豆腐なら1/3丁が目安。

●「畑の肉」ともいわれる、植物性たんぱく質の代表。動脈硬化や骨粗鬆症の予防、更年期障害に効果があるといわれる、イソフラボンも豊富に含まれる。豆腐、納豆、油揚げなど、和食に取り入れやすいのも利点。

HEALTH UP NOTE

健康は腸でつくられる
腸内環境基礎講座

「腸内環境」――健康情報のなかで定着して久しい言葉です。腸内環境は、お腹の調子はもちろんですが、全身の健康をも左右する重要な部位なのです。腸内環境について理解するには、いくつかのキーワードを覚えておくと便利です。今回はこの用語を軸に、お腹の中の大切なお話を進めていきましょう。

用語1

腸内細菌

腸内に住みついている細菌。約500種類、100兆個もの数に及ぶ。善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つのグループに分けられる。善玉菌…身体によい働きをする菌。ビフィズス菌・ラクトバチルス菌などの乳酸菌が代表。悪玉菌…身体に悪影響を及ぼす菌。ウエルシュ菌・大腸菌など。日和見菌…善玉、悪玉のどちらか優勢なほうに加担する菌。バクテロイデス菌など。

腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌が、互いに優勢になったり劣勢になったりしながら共存しています。こうした**腸内フローラ**の、細菌同士の勢力バランスが、いわゆる腸内環境です。

腸内環境は、食べ物や生活習慣、健康状態によって、いつも変化しています。善玉菌が優勢の状態なら腸内は健康なので、常にその状態を保っておきたいところですが、

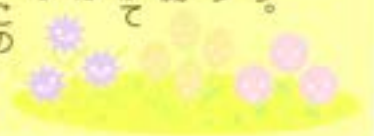
▼偏った食生活
▼ストレス
▼加齢
▼抗生物質などの薬物の影響

などの要因によって、悪玉菌を増殖させる環境がつくられてしまいます。

用語2

腸内フローラ

「腸内細菌叢」ともいう。フローラとは花畑という意味。腸内、とくに小腸の終わりから大腸にかけては、腸内細菌が、さながら花畑のようにびっしりと敷きつめられている。このことから、腸内細菌が共生している生態系を腸内フローラという。



ところで、なぜ腸内環境を整える（＝善玉菌を増やす）必要があるのでしょう。お腹の調子が良くなるから！……それだけではありません。腸内環境は、病気になりにくい身体をつくることにつながるのです。それは、腸という器官が、身体のなかで最大級の**免疫**器官だからです。

免疫細胞は全身をめぐっていますが、とくに皮膚・粘膜、リンパ節、腸内などに多く存在しています。なかでも腸には、食べ物とともに体内に侵入してくる有害な異物から身体を守るために、免疫細胞が集中しています。しかも、そんな腸管の内側には無数のヒダがあり、全部を広げるとテニスコート1面分の面積にもなります。このことから、腸は最大の免疫器官といわれているのです。そして、腸内の善玉菌は、この免疫機能を活性化させることがわかっています。

用語3

免疫

病原体などから身体を守る防御システム。免疫を担っているのは白血球の仲間で、さまざまな免疫細胞となって協力し合っている。

善玉菌の勢力が衰えると、腸内は悪玉菌が増えやすいアルカリ性になります。アルカリ性の環境は、悪玉菌を増やすだけでなく腸の動きを鈍らせ、便秘や下痢を起こします。そして腸内の腐敗を促進します。

さらに悪玉菌は、アンモニア、硫化水素などの有害物質を産生し、これらが血液中に入って全身をめぐることで、老化を促進し、肝臓

障害や生活習慣病を招きます。また、活性酸素を発生させて、がん細胞などの異常細胞をつくり、そのほかにもニトロソアミンなどの発がん性物質をつくるともいわれています。

ちなみに、悪玉菌がつくりだす有毒物質には悪臭があるので、悪玉菌が増えるとおならや便が臭くなるだけでなく、口臭や体臭も強くなります。

そしてこのような腸内では、免疫細胞が正常に働けず、免疫力が低下し、さまざまな免疫系の疾患（アレルギー、自己免疫疾患など）や感染症などが発症しやすくなるのです。

そこで、悪玉菌の勢力を弱めるために善玉菌を活性化させなければいけません。図1は、善玉菌を増やす方法の一部ですが、項目の1は、**プロバイオティクス**や**プレバイオティクス**を摂取するということです。ただし、腸内フローラというのは人それぞれ違っているので、プロバイオティクスも人によって合う菌が違います。家族や友人に「効果があった」ものでも、自分に効果があるとは限りませんから、一定期間続けても変化がなければ、違う種類の菌が含まれる食品に変えてみてもいいでしょう。

こうして腸内で善玉菌が優勢になると、善玉菌は乳酸や酪酸を産生するので、腸内は酸性になります。すると、悪玉菌にとって増殖しにくい環境になり、悪玉菌が優性だった時の、さまざまな弊害がなくなります。

腸は適度な刺激を受け、活発に運動します（下痢や便秘の改善）。さらに、ビタミンやホルモンの合成も円滑に行なわれます。そして何より、免疫力が高くなって、病気にかかりにくく、またかかっても治りやすい身体になるのです。

ただし、プロバイオティクスを摂取しても、数日で便とともに排泄されてしまい、ほとんど腸内には定着しません。ですから毎日摂取して、善玉菌を増やし、善玉菌が住みやすい腸内環境を保ちましょう。

用語4

プロバイオティクス

食品などの形態で摂取しても、胃液や胆汁のなかで死なず、生きたまま腸内に到達できる善玉菌。

用語5

プレバイオティクス

善玉菌が食べて、悪玉菌が食べないような、細菌のエサとなる成分。つまり善玉菌を増やす材料。オリゴ糖、食物繊維など。

腸内環境改善対策

1 発酵食品や食物繊維をとる

2 肉類や油脂は控えめにとる

過剰なたんぱく質や脂質からは、悪玉菌によって有害物質がつくられる

3 医薬品を乱用しない

抗生物質は腸内細菌を殺してしまい、腸内フローラのバランスがくずれる

4 充分な睡眠をとり、疲れやストレスをためない

ストレスを感じた時は悪玉菌が増えた、という実験結果もある

5 お腹を冷やさない

悪玉菌は低い温度を好む。冷たい食べ物、飲み物はできるだけ控え、腹巻きをするのもオススメ

図1

HEALTH UP プラス PLUS

見落としてない？ 善玉菌を増やす食べ物

善玉菌の代表は乳酸菌ですが、乳酸菌といえばヨーグルト（乳製品）と思っていませんか？

乳酸菌が活きているのは、乳製品だけではありません。たとえばキムチ。キムチは、乳酸菌で発酵させた漬物で、同時に白菜などから食物繊維も摂れ、腸内環境を整える効果が高い食品です。

実は、このように乳酸菌が含まれる漬物の仲間は、世界各地にあります。「サワークラウト（キャベツの塩漬け）」、「ピクルス」「ザーサイ」など。そして日本の漬物（ぬか漬け、しば漬けなど）もその仲間です。今、こうした発酵食品に含まれる**植物性乳酸菌**が、注目されています。

また、プレバイオティクスの食物繊維は、野菜だけでなく、海藻類や豆類にも豊富です。主食を玄米や全粒粉パンにするだけでも、食物繊維が増やせます。オリゴ糖は、甘味料としても市販されていますが、バナナ、ごぼう、玉ねぎ、はちみつ、大豆などに豊富です。

下肢静脈瘤 専門外来のご案内

●下肢静脈瘤とは？

網目状静脈瘤　蜘蛛の巣状静脈瘤

あしの静脈がこぶのようにふくらむ病気で、5～10人に1人にできます。静脈内の弁が壊れて、血液の逆流が起こり、静脈が拡張します。

●下肢静脈瘤の症状

足がむくむ、だるい、重い、痛む、ほてる
こむら返り（ふくらはぎの痙攣）
美容的な悩み（だんだんひどくなることが多い）
深部静脈血栓症、肺塞栓症（エコノミークラス症候群）

●下肢静脈瘤になりやすいのは？

女性（男女比1：3）に多く、
妊娠分娩がきっかけになったり（特に第2子以降）、
立ち仕事の方（美容師、調理師、店員等）も多い傾向。
遺伝的要因も認められ、加齢にともない増加します。

●下肢静脈瘤の最新治療

レーザー治療（Cool Touch）

静脈に、細いレーザーファイバーを挿入し、内側からレーザーをあてて静脈を閉塞させる方法です。従来のレーザー機器より波長が長くなり、患者さまの負担が大幅に減りました。

治療の成果

手術前　手術後

レーザー治療で、めざましい回復

●日常生活で気をつけること

長時間の立位を避ける　弾力ストッキングの着用

睡眠時、下肢を挙げる　妊娠時、特に注意

下肢静脈瘤外来　担当医師　池村　綾

中部徳洲会病院 別館　毎週月曜日　PM14:00～PM16:00

医療法人　沖縄徳洲会
中部徳洲会病院

医療法人 沖縄徳洲会の基本理念

当院は、下記の事項を遵守して、「いつでも、どこでも、だれもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指します。

◆基本理念◆

――生命だけは平等だ――

◎生命を安心して預けられる病院

◎健康と生活を守る病院

◆基本方針◆

1. 年中無休・24時間オープン
2. 患者様からの贈り物は一切受け取らない
3. 医療技術・診療態度の向上にたえず努力する

◆患者様の権利◆

1. 平等かつ安全で良質な医療を受けることができます。
2. ご自身の病気や治療方針について、分かりやすく十分な説明を受けることができます。
3. 医師から提示された治療方針については、患者様ご自身で選択し、決定することができます。
4. 患者様のプライバシーは常に保護・尊重されます。
5. 当院に対する「意見・要望・苦情」は遠慮なく申し出て下さい。
6. 所定の手続きにより診療録及び診療報酬明細書の開示を求めることができます。
7. 患者様は、他院を含め主治医以外の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
8. 個人の尊厳は保たれます。

職業倫理

私たちは患者様の病を癒す事を目的とし、人間の生と死と病に直接関わる医学・医業の職業専門家として、社会的・倫理的責任を負い、人間の尊厳と患者様の人権を守り、患者様中心の医療・看護に向けて医療技術・診療制度の向上に絶えず努力し、その使命と義務を遂行することを誓います。

倫理原則

①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。

②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。

③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。

④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。

⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。

⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、それに法って日頃の医療活動に当たらなければならない。

※ヘルシンキ宣言
（ヒトを対象とする医学研究の倫理的原則）

※リスボン宣言
（患者の権利に関する世界医師会宣言）

※ジュネーブ宣言　（医の倫理の国際綱領）

9月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日などのメモに…

1	水	大安
2	木	赤口
3	金	先勝
4	土	友引
5	日	先負
6	月	仏滅
7	火	大安
8	水	友引
9	木	先負
10	金	仏滅
11	土	大安
12	日	赤口
13	月	先勝
14	火	友引
15	水	先負
16	木	仏滅
17	金	大安
18	土	赤口
19	日	先勝
20	月 敬老の日	友引
21	火	先負
22	水	仏滅
23	木 秋分の日	大安
24	金	赤口
25	土	先勝
26	日	友引
27	月	先負
28	火	仏滅
29	水	大安
30	木	赤口

金言・迷言

記憶に残る言葉

最近見かけた、このCM――ティッシュペーパーを次々と箱から引っ張り出している猫――

「たまには無意味なことをしてみる」

炊飯器の上に横たわりウトウトしている猫――

「自分の気持ちよさをまず優先する」

高くて離れている棚の上に間一髪で飛び移る猫――

「自分の能力に限界を決めない」

最後に、これらをしでかした(?)猫の、やんちゃそうな目がじっとこちらに向けられ、「キミがおしえてくれること」と締めくくられる、某キャットフードのCMです。

その映像は、猫特有の習性をコミカルに捉えていますが、人間からしてみれば、とんでもない迷惑行為。でも、合い間に現われるキャッチコピー（左記の太字）を見てみるとどうでしょう。これって、人間にとっても大切なことでは？　そう、まさに「キミがおしえてくれること」なのです。

我が家の場合、同居しているのは猫ではなく、2羽のインコですが、このCMにはとても共感します。インコを日々眺めていると、これらのコピーにピッタリの行動がみられるのです。"飼われている"環境のなかでもなぜか自由で、いつも一生懸命で、生きていることを楽しんでいる……ように見えます。

日々の生活で、ふと自分の姿がそんなシーンと重なる時もしばしば。「たまには無意味なことを――」なんて思いながら。

QUIZ PUZZLE 健康脳HOW

まもなく「芸術の秋」の到来です。1～6のクラシックの作曲家たちの肖像画、誰だかわかりますか？　肖像画に対応する名前、代表作品を答えてください。

1

2

3

4

5

6

A. ベートーヴェン　ア.「カルメン」
B. プッチーニ　イ.「ハンガリー幻想曲」
C. モーツァルト　ウ.「エリーゼのために」
D. リスト　エ.「蝶々夫人」
E. ビゼー　オ.「新世界より」
F. ドヴォルザーク　カ.「魔笛」

肖像	1	2	3	4	5	6
名前	□	□	□	□	□	□
代表作	□	□	□	□	□	□

答えは13ページの下！

平成22年9月1日発行　編集・制作：メディクプレス社　表紙イラスト：本郷けい子
記事の無断転載を禁じます。