



南東北

第329号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団 新生会
- ・医療法人財団 健貢会
- ・社会医療法人 将道会
- ・医療法人 謙昌会

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail: pr@mt.strins.or.jp



タンパク質の重要性について語る樋口先生

21世紀の日本人は栄養不足で、特に70歳以上の高齢者の5人に1人は栄養失調と言われています。中でも深刻なのがタンパク質不足です。人間のカラダを構成する成分は60%が水分ですが、次に

「タンパク質摂取は足りていますか?」。講演内容を要約し、タンパク質と健康の関わりを紹介します。

6月医学健康講座

タンパク質摂取は足りていますか?

私たちは栄養の摂り過ぎには注意しますが、栄養不足を考

えることは少ないでしょうか。ところが、健康情報の誤った解釈によつてか、幅広い年齢層で栄養不足の

人が増えています。6月14日(金)に総合南東北病院で同病院総合診療科

長の樋口健弥先生が講演した6月医学健康講座の演題は、

「タンパク質摂取は足りていますか?」。講演内容を要約し、タンパク質と健康の関わりを紹介します。

多いのがタンパク質で20%を占めます。そのほかは脂質、ミネラル、糖質などです。

▼アルブミン
タンパク質は、筋肉や内臓、血液や爪、髪や皮膚、骨などを作っているだけでなく、病

気などに対する免疫抗体の原料、エネルギーやホルモン、ヘモグロビンなど、様々なカ

タチで体の中に存在します。中でも血液中に含まれるタン

パク質のアルブミンは、血管内に水を保持する働きがあり

ます。これが不足すると、水が血管から外に出て下肢がむくみ、やがてお腹に水が溜ま

ります。アルブミンは健康診断のデータ項目にもあります

タンパク質には約10万種類もあるとされ、それらは大まかに20種類のアミノ酸が複雑に絡み合っていていきます。このうち9種類は体内で作れる出ることのできない「必須アミノ酸」、残る11種類は体内でも作り出すことのできる「非

必須アミノ酸」です。アミノ酸が不足すると、筋肉や骨、血液などを作り出すことが難しくなってしまう。骨はリン酸カルシウムなどの無機成分と、コラーゲンなどの有機成分でできています。コラーゲンはタンパク質の一種であり、骨を鉄筋の部分です。これがないと、骨はもろくなります。必須ア

必須アミノ酸」です。アミノ酸が不足すると、筋肉や骨、血液などを作り出すことが難しくなってしまう。骨はリン酸カルシウムなどの無機成分と、コラーゲンなどの有機成分でできています。コラーゲンはタンパク質の一種であり、骨を鉄筋の部分です。これがないと、骨はもろくなります。必須ア

日本人になぜタンパク質不足が多いか。これには国の誤った指導と「肉を食べるとコレステロールが上がる」「年を取ると肉より魚の方が身体にいい」といった誤った先入観があるためと考えられます。国は1978年に成人病対策として初めて栄養指導の指針を

高齢者こそ肉食べよう

大豆や魚も良いけれど...

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「健康食品の利用の仕方」、最近よく聞く言葉
- ▶ 3面 = 熱中症の半数は室内で起こる、こころの健康、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = 施設だより、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = 「まもなくコール」ご利用を、心とわ七夕飾り、総合南東北病院で防火訓練、南東北こども学園で
- ▶ 6面 = 本院で日本医療マネジメント学会福島支部学術集会、専門外来「顔面・眼瞼けいれん外来」、子どもの夏かせ注意
- ▶ 7面 = 「物忘れ外来」を開設、増子輝彦さんのコラム、8月の医学健康講座、6月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識、薬局だより、編集後記

打ち出しましたが、内容は米国の報告に追従しただけといえるものでした。成人病の主原因は、急激な食の欧米化などによる肥満だとして、肉の食べ過ぎや脂の摂り過ぎを制限するように指導しました。このため肉に悪いイメージがついたと思われま

高齢者こそ肉を食べてください。肉を食べても肥満にはなりません。メタボになる大きな原因は、炭水化物からの糖質や人工甘味料の摂り過ぎです。特に、夕食以降の炭水化物や果物摂取はそのほとんど

(2面につづく)

健康生活情報ナビ

健康食品の利用の仕方

さまざまな理由から健康食品やサプリメントを購入した経験あるという人は多いのではないのでしょうか。ドラッグストアでは数えきれないほどの商品が販売されています。テレビでも次から次と商品のCMが流れてきます。私たちは健康食品とどう付き合っていけばよいのでしょうか。

過剰摂取に気をつけよう

薬との飲み合わせにも注意

「健康食品」は、身体に良い効果を与えることや健康維持をうたった食品です。薬ではなく、あくまで「食品」に属するものです。このため、中には十分な効果検証がなされていない商品もあります。そして期待された効果が得られないばかりか、含有成分によってアレルギー症状を起したり、副作用が起きたりする場合もあります。健康食品は①いわゆる「健康食品」②機能性表示食品③

栄養機能食品④特定保健用食品(トクホ)に分類されます。この中で、はつきりと安全性と効果が国によって認められているのは、④のトクホだけです。安全表示がいまいちな健康食品を利用していると、かえって健康リスクが高まる恐れがあります。

例えばビタミンには摂取しても一定量を超えると尿から排出されてしまう「水溶性ビタミン」と、接種した分だけ体内に蓄積する「脂溶性ビタミン」があります。ビタミンDのサプリメントを服用している人が、さまざまな成分が配合されている総合栄養剤も服用していて、それにもビタ

ミンDが入っていたとしたら、知らぬ間に脂溶性ビタミンの過剰摂取になります。長期間服用であれば、身体に何かの影響があるかもしれません。健康食品を文字通り健康維持のサポートとして上手に利用するためには、成分表示を必ず確かめましょう。また、持病のある方は健康食品の利用を告げ、処方されている薬との飲み合わせを薬剤師やかかりつけの医師に相談するのがよいでしょう。

(1面からつづき)
どが脂肪になってしまいます。タンパク質をどのくらい摂ればよいかと言いますと、一日当たりの目安は体重1kg当たり1〜1.5gです。自分の体重のkgからkをはずせば、おおよその目安が分かれます。体重60kgの人であれば、一日に60〜90gのタンパク質を食わなくてはならないということになります。毎日、50gのタンパク質は新陳代謝によって失われます。

タンパク質を最も摂りやすいのは鶏卵です。コレステロールを気にする方がいますが、コレステロールがすべて悪いわけではありません。悪いのは喫煙、不規則な生活、化学物質、紫外線、ストレス、

過度な飲酒などがもたらす活性酸素です。最近「ロコモティブ症候群」とか「サルコペニア」という言葉を耳にしたことがあると思います。ロコモティブ症候群は加齢による運動器機能不全で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、認知症とともに健康寿命・介護予防を阻害する3大因子と言われています。サルコペニアは加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下を言い、運動不足により肥満と結びつき、悪循環に陥り、最後は寝たきりになってしまいます。そうならないためには、筋肉になりやすい栄養を摂り、運動で筋肉を落とさないことです。

▼運動も大事
身体を動かさず長時間座ってテレビを見ているのは特によくありません。座り過ぎは筋肉が衰え、寿命を縮めます。運動なら一日7000〜8000歩を目安に歩いてください。ただし、歩き過ぎもよくありません。「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。

本日のまとめです。筋力を落とさないためには肉、卵、チーズを食べて30分に1度は立ち上がることを。そして歩くことです。長生きの秘訣は①肉でもなんでもよく食べる②一日一回は外に出る③新聞を読む④指先を使う⑤わがままをする(ストレスを溜めず、活性化酸素を少なくする) —

最近

よく聞く言葉

P M T C (プロフェショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)は、歯磨きをしていても、歯に定着して自分では落とすことのできない歯の汚れや、プラークの元となるバイオフィルムを歯科医師、歯科衛生士が専用の機器や器具を使って、除去することを言います。「健康な歯と歯肉」あるい

P M T C

は「治療の終わった歯と歯肉」がP M T Cの施術の対象となります。施術で使用されている機器や器具には、基本的にゴムやブラシといった軟らかいものを使用します。まずは、機器を使って微粒子の研磨ペーストで歯を磨きあげます。ホワイトニングほど歯を白くする効果はありませんが、お茶やコーヒーで軽く染まった程度の汚れならば十分に落とすことができ、歯の自

然な美しさが回復します。

このとき、歯と歯の間で、機器では磨けないところは、デンタルフロスや専用の器具を使って汚れを取り除きます。そしてフッ素を歯の表面に塗布し、むし菌予防にもなる歯の強化を行います。歯周病対策や口臭対策にも効果的です。P M T Cは歯のエステとも呼ばれています。P M T Cを定期的に行うことで、歯や歯肉の健康と美しさを維持する効果が期待できます。

熱中症

半数は室内で発生

湿度が高いときは要注意

「熱中症」というと、炎天下の屋外で集団的に発生する事例を思い浮かべるかもしれませんが、約半数は室内で起きています。

▼エアコン使用を

室内で起こった熱中症の死亡例を調べてみると、90%近くはエアコンが使用されていませんでした。ただ、室内の温度だけが問題とは限りません。室温が23度でも熱中症は起きています。室内の湿度が70%を超えると、熱中症の発

症が増加します。汗は皮膚から蒸発することで、続く発汗をスムーズにします。しかし、湿度が高いと汗が蒸発せずに皮膚に残り、発汗機能に悪影響を及ぼすのです。

室内には、見やすい場所に温度計と湿度計を備え、室温が28度、湿度が60%を超えるときは積極的にエアコンを使用しましょう。

人間の身体は、じっとしていても脳や内臓が活動し、骨や皮膚といった体のあらゆる

組織が生まれ変わっており、常に発熱しています。この熱を身体から逃して体温を一定に保つための機能が発汗です。発汗機能が働かず、身体の熱を下げる事ができなくなると、熱中症は起こります。

▼こまめに水分補給を

発汗がなされるには、汗の元となる水分が必要となりま



す。水分は喉が渴いたときに摂ると思いがちですが、喉が渴いたときはすでに身体の水は不足しています。また、高齢になると喉の渴きを感じにくくなってきます。

室内での熱中症を防ぐにはまず、定期的な水分補給を心がけることです。1時間にコップ1杯(約200ml)の水の補給が理想的です。ただし、コーヒーやお茶、アルコールといった利尿作用のある飲料は水分補給に適しません。

室内で起こる熱中症は寝室や浴室でも多く発生しています。就寝中の室温管理、入浴前後の水分補給にも気を付けましょう。

こころの健康

人前に出て話しをしたり、会議の中で話しをしたりする時に多くの人は緊張するものです。その際、「周囲の人は自分のことをどう思っているだろう、変な目で見ているのではないだろうか」などと考えてしまい、不安や緊張感が異常に強まり、声や手が震えたり、動悸や冷や汗が出たりすることがあります。これは、いわゆる「あがり症」ですが、精神科では「対人恐怖症」と

いう病気として扱われます。この病気では、話しをする状況に限らず、単に人前に出る、人混みの中に居るだけで周囲の人に対して強い不安・恐怖を抱いてしまいます。自分の周りの人の視線が気になることが多いのですが、逆に、「自分が変な目つきをしているから相手に不快感を与えている」と考えて緊張する場合もあります。多くの場合、親しい人たちや、全く知らない人たちの中ではそれほど緊張

対人恐怖症

することはありませぬ。多知っている程度の人たちの中で緊張・恐怖感が非常に強くなってしまう。青年期に発症することが多いのですが、学生で発症すると教室で周囲の視線が気になってしまい、教室の最後列の席でないと落ち着かない状態となり、不登校につながる可能性がります。若い人では自分の目つきが悪いと考えるばかりでなく、「自分から変な臭いが出て皆が嫌がっている」とまで考える場合があります。いずれにしろ、この対人恐

怖は不登校や引きこもりの原因の一つになっている重大な病気です。治療法には緊張する場面を馴れていく行動療法がありますが、緊張・恐怖感を和らげることが出来る抗不安薬や抗うつ薬のSSRIを服用することによって、意外とスムーズに苦手な場面での辛さが軽くなり、楽に行動できるようになります。悩んでいらつしやる方は、ぜひ精神科に相談してください。

予約可能な診療時間 南東北医療クリニック

脳外科	月曜日	13:00~15:00
	木曜日	12:30~14:00
小児科	月~土曜日	9:00~11:00 14:00~16:00
	月・火・木・金曜日	9:00~10:30
泌尿器科	水・木曜日	13:00~15:00
皮膚科	土曜日	9:00~10:30

南東北眼科クリニック

眼科	月~土曜日	9:00~11:00
----	-------	------------

(総合南東北病院 精神神経センター長・渡邊義文)

ネットで初診予約
受け付けています

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、インターネットで初診予約を受け付けています。診療科は脳外科、眼科、小児科、内科、泌尿器科、皮膚科です。予約する場合は①総合南東北病院の初診予約専用ページから受診する診療科をクリック②診察日時を選び必要情報を入力③送信で完了です。

予約可能な診察時間は表の通りです。申し込み当日の予約はできません。電話での予約・問い合わせは、これまで通りフリーダイヤル0120・14・5420へ。

最善の終末期医療とは？

医療マネジメント学会 福島支部学術集会



「看取りの臨床を考える」をテーマに開かれたシンポジウム

東北病院院長）があいさつしました。

この後、A会場（NABEホール）とB会場（中央棟4階大講堂）に分かれて一般演題の発表が行われました。A会場は「患者支援」「医療安全」「感染対策」、B会場は「業務改善」「チーム医療」「医療安全」のテーマで研究成果が披露されました。

日本医療マネジメント学会の第10回福島支部学術集会は「アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）」をテーマに6月15日（土）、郡山市の総合南東北病院北棟1階NABEホールで開かれ、人生の最終段階を迎えた患者さんにとって最善の医療・ケアとは何かを学び合いました。

総合南東北病院からは「患者支援」でリハビリテーション科の早尾啓志さんが「就労のある男性のがんリハビリテーションの経験」、医療相談課の社会福祉士・熊谷幸広さんが「生活の本拠に住民登録をしていない患者への退院支援」「感染対策」で寺西院長が「当院で経験したKPC型CRE院内感染について」と題して発表しました。

終末期になった患者さんの今後の治療・療養を本人や家族とどのように話し合っていくべきかを一つの事例を想定し考えました。白河厚生総合病院総合診療科部長の東光久氏、総合南東北病院外科医の佐藤直氏が座長兼シンポジストを務め、客席の参加者とも意見を交えました。今回は須賀川市の公立岩瀬病院が事務局を担当します。

子どもの夏かせき 感染に注意を！

夏は手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱といった夏かぜが子どもにも多くみられます。手足口病は手、足、口に小さな水泡ができ、集団感染が広がりやすい病気です。ヘルパンギーナは、のどに水泡や炎症が起こる病気で、39度前後の急な発熱があります。プール熱は、プールの水を介して感染することが多く、急な発熱、のどや目に炎症を伴う症状が特徴です。

夏にこれらの病気が起こるのは、アデノウイルス、エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなどのウイルスが活発に活動するからです。

これらのウイルスは腸で増殖する性質がありますが、特效薬がないので、対処療法をしながらウイルスが体外に排出されて症状が治まるのを待つ必要があります。このときの下痢はウイルスを輩出するための自然な防御反応なので、安易な下痢止めの使用は避けるべきでしょう。ただし、夏は健康であっても脱水症状を起しやすい季節ですから、下痢によって過度に水分が失われるのはよくありません。下痢が酷い場合は、すぐに医師に相談してください。

顔面・眼瞼けいれん外来 (ボトックス外来)

南東北第二病院

「こちら専門外来 ⑥

「顔の片方がびくつく」「目のまわり（眼瞼）がびくつく」「脳卒中後で手足のつっぱりが強い」といった症状を持っている方はいませんか。このような症状がある場合は、顔面・眼瞼痙攣（けいれん）や痙縮（けいしゆく）の可能性があります。

症状がひどくなると、片側あるいは両側の眼がほとんど閉じた状態になり、テレビが見にくくなったり、新聞が読みにくくなったりします。また、曲がったように見えることもあります。手足のつっぱりは日常生活の動作を不自由にします。原因は様々です。

治療はボツリヌス毒素を局所に注射する方法があります。ボツリヌス毒素と聞くと、恐怖感をもつ人もいるかもしれませんが、治療に用いる量では全身性の副作用の報告はわずかです。顔面・眼瞼痙攣、痙縮でお悩みの方はご相談にお越しく下さい。お役に立つことができるかもしれません。

【診療日】 隔週火曜日

【担当】 久保仁先生
(南東北第二病院神経内科科長)

【電話(予約専用)】 フリーダイヤル
0120 - 14 - 5420