



Hatta Medical News

2018年3月号



三寒四温、まだ肌寒い日もありますが、晴れた日には鳥がチュンチュンと鳴いたり、春を感じる今日この頃です。今年の冬は特に寒く、その影響が国内のインフルエンザ罹患者数が過去最高でした。八田医院でも、多くのインフルエンザの方で待合発熱コーナーがごった返した日もありました。来年は、ワクチンや感染対策を、より強化したいと思います。

さて冬季オリンピックもいよいよ終了しましたが、今回は過去最高の13個のメダルをとり、日本という国の底力を見せつけた大会でした。本当に一途にスポーツに取り組み、つらい練習にも耐え、勝つことにこだわって頑張っている選手の姿は、どの競技でも感動します。2020年の東京はぜひ見に行きたいと思っています。

最近、野菜が高いですね。キャベツ500円、、、。思わずモヤシに手の方向が変わります(笑)今回はささっと作れる野菜サラダの紹介です。敏腕栄養士のYoshikoがお届けします。

再開したスタッフコメントは受付の顔、中辻照美さんです。お楽しみに!

3/4/5月休診

3/2(金)一郎Dr休診

5/2(水)一郎Dr休診

腎臓病のタンパク質制限に もの申す!

2月18日に日本慢性疾患重症化予防学会から講演を依頼され、腎臓病(特に糖尿病性腎症)におけるタンパク質制限について講演してきました。腎臓病の方は、過度にタンパク質を摂ってはいけないという過去の研究結果があり、栄養指導などでは減塩に続いてタンパク質摂取量についての指導が入ります。タンパク質を過度にとると、尿をろ過する糸球体の血流量が増えたり、タンパク質の燃えカスである窒素が尿を運ぶ管を痛めるとされています。しかし、タンパク質を減らしすぎると、筋肉量が減ってやせて体力がなくなる、感染症にかかりやすくなるなど、逆効果です。近江八幡での研究結果からも、減塩するとタンパク質摂取量も自然に減ります。実際に食べているタンパク質量を尿から調べてみると、腎臓病で通院している患者さんの中には、過度にタンパク質を減らしすぎている方が多いのです。タンパク質摂取の学会基準としては、腎機能が悪い方で0.6-0.8g/kg/日、少し悪い方で0.8-1.0g/kg/日が推奨されていますが、それは厚生労働省が出している健康維持のためのタンパク質摂取量と変わらないのです。つまり日本人のタンパク質摂取量はさほど多くないのが現状で、若い方は別として我々が見ている中年以上の方のタンパク質を減らしなさいという指導はあまり適切ではない。「むしろ適切な量のタンパク質をきちんと摂りましょう」というべきである、というのが私を含めて三人の腎臓専門医の共通の意見でした。タンパク質の中でも植物性タンパク質、特に大豆(納豆や豆腐など)がよい。動物性タンパク質は魚が良く、赤身の動物肉は避けるほ



うがよい(滋賀医大の研究者)。私も同感です。最近、納豆をよく食べる方は骨折が少ないという話もあり、納豆と卵を混ぜて食べるという、私も子供の頃からしている簡単な食事は、元気で長生きに有効ではないかと患者さんにしきりに勧めています。

最近、高齢者から痩せてくる、体重が落ちた、歩くスピードが落ちた、などの声をよく聞きます。そういう状態をフレイルといいます。フレイル予防には適切なタンパク質摂取と筋トレが必要です。タンパク質のサプリメントを摂っておられる方もおられるかもしれませんが、それも悪くないですが、どうせなら食品として摂るほうが自然でしょう。しかし、食事でタンパク質を摂りにくいという方は、薬局で適当なものを利用するよりは、補助栄養食品として、タンパク質11g含有160kcalのリハデイズ(大塚製薬)がお勧めです。腎臓病の方もそうでない方も、ぜひ適切な食事療法と運動療法を実践しましょう。



白銀の世界(スタッフ日記より)

2月中旬に北海道ルスツにスキーへ行ってきました。ルスツは北海道の中でも一番の滑走距離、輸送能力(リフト待ちなし)です。最低気温零下12度、最高気温零下10度のいう極寒でしたが雪はパウダースノーで踏みしめると、キュッキュという音が鳴ります。約2kmのコースをノンストップで滑ると、息が上がりますが、気分は最高です!皆さんの思い出のスキー場についても教えてくださいね(院長)



Yoshikoのサッとできるお手軽レシピvol 7



畑やお庭がなくても作れる野菜 豆苗 エビと豆苗の簡単サラダ



お勧め：豆苗はさやえんどう・グリーンピースの仲間。お豆はパワフルなので再生します。

セールスポイント：急いで外出から帰ってきた時・野菜がちょっとたりないなど思った時など便利です。野菜に含まれるビタミンの量は発芽直後が最も大きいので、新

鮮なビタミンをとるにはベストで、ベータカロチンやビタミンC・E・Kなども豊富です。また、豆苗は豆と根がくっついた状態で手に入れることができるので、水につけておくと、新芽が出てきてもう一度収穫できるのです。



豆苗の簡単サラダ 材料・分量 2人分

・豆苗	1袋(100g)	・エネルギー	106kcal
・ミニトマト	5こ	・たんぱく質	13.6g
・むきえび	100g	・脂質	3.8g
（酒	小さじ1)	・食塩相当量	0.6g
・ごまドレッシング	大さじ2	栄養価(1人分)	

作り方：①豆苗は根っこから**3-4cm**ほど残して キッチンはさみなどで切り、それを半分の長さになり、洗って、さっとゆでる。(青臭さが気にならなければ、レンジで加熱してもいい) ②むきえびは、酒と塩を軽くして、さっとゆでる。③ミニトマトは**4等分**に切っておく。④ごまドレッシングであえて器に盛り付ける。

豆苗はグリコのように二度、楽しめます！

豆苗は葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくと、新しい芽が伸びて7日から10日で再収穫できます。

- ・豆苗の根元の茎をよく観察すると脇芽が2つあるので、残してその上でカットします。
- ・根だけが浸る水位を目安に、容器に水を注ぎ、1日1回水を替えます。
- ・窓があって明るい室内で育てると、全体的に葉が大きく緑も濃く、バランスが取れた状態で育ちます。
- ・条件が揃えば再生栽培は2回まで可能ですが、豆にカビが生えるなど、衛生面で問題が生じがちです。
- ・私は1回の再生を楽しみにしています。 村上農園HPより



キッチンで栽培1週間後(左)と切裁直後(右)

第16回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時：2018年4月7日(土曜日) 申し込み必要

開催時間：午後**2時00分～3時00分** 入場**1時45分**

場所：八田内科医院 待合室

申し込み方法：医院受付でお申し出ください。

申し込み多数の際には、二部(3:30～4:30)になります。

講演内容：

「知っておきたい認知症の基礎知識」

講師：京都市立医科大学 精神科・心療内科教授

成 本 迅 (なるもと じん) 先生



医療法人 八田内科医院

4/7は現在申込受付中です。第1部はほぼ満席、第2部(3時30分～4時30分)を受付中です。

スタッフコメント(受付 中辻照美さん)



エクシブ八瀬にて

当院の三人の先生方は、向上心が旺盛で、いつも「より良い医療」のために勉強しておられます。学会参加はもちろん講演会などでも頻繁に講演されています。私も参加する

たびに、勉強になります。皆様の中には、ご自身やご家族の病気のこと、親子間・夫婦間での介護のことなどで心労を抱えて来院される方も多いと思います。当院のスタッフは、「**すべては患者さんのために**」との思いで、日々よりよい医療を提供できるよう頑張っています。自分自身も年末に体調を崩したとき、一郎先生からのやさしい言葉がけに元気をもらい、回復する事が出来ました。私も、そのように患者さんと向き合いたいと思いつつも混み合ってくるとう事務的になってしまうことがあり、反省する日々です。

私達スタッフは患者さんの病気を治す事はできません。しかし医院を出られる時にほんの少しでも和らいだ気持ちになっていただけるようにとお仕事をしています。これからも患者さんが、いつでも安心して八田医院を受診し、お帰りいただけるようお手伝いが出来ればと思っています。

追伸 独り言・・・先日のバレンタインデーに、小学生の孫がひそかに思いを寄せていた女の子から手作りチョコをもらって最高の笑顔！そんな素直な笑顔にいやされました。ばあばの独り言でした！



八田医院grand open partyにて



ビールが大好きな中辻さん(いつも宴会部長を自主的に引き受けて頂き有難うございます(´▽´))