

ほほえみ 秋



日々草（撮影者：野口隆司）

【特集1】 そのサプリ、本当に必要ですか？

【特集2】 当院の訪問診療について

【スペシャリスト紹介】
糖尿病認定看護師の1日

【季節のレシピ】
秋の旬な食材を使ったレシピ

＜当院の理念＞

其 接 也 以 恕 ^{せつ}（その接するや^{じよ}恕をもってし）

其 活 也 以 協 ^ち（その活するや^{きよう}協をもってす）

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である恕の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これがもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

特集1 「そのサプリ、本当に必要ですか？」

東葛クリニック病院 腎臓内科 前田 益孝

まだ よしたか

皆さんこんにちは。腎臓内科の前田です。

今回のテーマ、実は7年ほど前にとある学会で行った講演名です。学会長から招かれて気軽に応じたのですが、サプリ関係者が多数参加する会だと気づいたのはプログラムが届いてからのこと、最早辞退は叶いませんでした。どうやら議論が白熱することを期待した学会長の一興だったようです。講演は何とか乗り切りましたが課題が解決されたわけではありません。今年の初めには紅麹問題も浮上しました。サプリの功罪を皆様



東葛クリニック病院
腎臓内科
前田 益孝 医師



にしつかりとお伝えしたく、当時の学会での議論も踏まえてあらためて考えてみたいと思います。



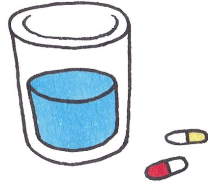
サプリメント (supplement) とは本来、身体に足りない物を補充するという意味です。その前提として現在の過不足を評価しなければなりません。しかし、これはかなりの難題です。血液で調べれば？と思うかもしれませんが、多くの栄養素は血液中でなく細胞内で働くため、血液で濃度を測っても細胞内とは関連していない可能性があります。実際、サプリとして宣伝されている亜鉛やマグネシウム、カルニチンなどは血液濃度が細胞内濃度を直接反映しないことがわかっています。つ

まり血液濃度が低くても細胞内で不足しているとは限らないのです。こうして多くの栄養素の過不足を判断することは医療的に難しく、実験室レベルでの仕事に頼ることになります。ましてや自分の「身体の調子」で過不足を見極めることなど、占いと何ら変わりありません。

足りていても補うことは悪くないと思われるかもしれませんが。しかし「過ぎたるは猶及ばざるが如し」、孔子から貝原益軒（かいはいらえきけん）に引き継がれた思想はまさに正鵠（せいこく）を得ています。例えば年に数人、体の痒みや便秘、いら



す。そのような方に先ず調べるのは血液のカルシウム、高カルシウム血症の典型的症状だからです。カルシウムは細胞膜に作用し膜電位を左右するため、血液濃度が多寡（たか）の指標になります。予想通り、高カルシウム血症であれば次にサプリをチェックします。カルシウム、あるいはカルシウムの吸収を良くするビタミンDのサプリを利用しているケースがほとんどです。お金を出して自らの身体を蝕む食物を買い求める、こんな愚かなことはありません。



ヒトは「雑食」という栄養補給の術を選択し、進化してきました。私達の身体はひとつの栄養素ではなく、多くの栄養素を万遍なく摂取することで都合よく維持さ

れるよう造られています。ひとつの栄養素が突出して高まると、身体はその影響を最低限に抑え込もうと代謝を変容させていきます。水面にできた波面が消退する様を思い描いていたければ納得されるでしょうか。このような生命形態を「複雑系 complex system」と称します。摂取すればするほど身体に良い栄養素などありません。冒頭の学会では当然、四面楚歌の中の激論となりましたが、サプリメントアドバイザーという存在を知りました。サプリという社会的ニーズをしつかり受け止めようとされている方々です。身近におられたら相談してみることをお勧めします。サプリとうまく付き合うために。



参考文献
前田益孝…そのサプリ、本当に必要ですか？～適応性の判断と結果の評価～

New Diet Therapy 34(1) : 39-42, 2018



サプリメントに関することでご不安等がございましたら、当院栄養課の**管理栄養士**にお気軽にご相談ください。

特集2 「当院の訪問診療」について

東葛クリニック病院

循環器内科

和気 正樹

わけ

まさき

突然ですが、質問です。「皆さんは、どんな死を迎えたいですか？」 病院でこんなことを聞かれるなんてどうなっているんだと立腹される方もあるとは思いますが、けれど、生きている私たちが避けては通れない問題は「死ぬこと」です。

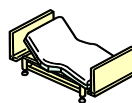


東葛クリニック病院
循環器内科
和気 正樹 医師



ニュースで見ている不幸な話は決して他人事ではなく、明日、突然大きな病が襲い掛かって寝たきりになるかもしれない、はたまた、家族がだんだん年老いていき思いつ通りに動けなくなってしまう両親をどうやって、病院に連れてこようかと悩んでいらつしやるかたもあるかもしれません。道ですれ違う人は顔には出していないけれど、いろんな背景を抱えて生きています。そんなになつたら、もうお終いでしょか。

こんな風になつても、少しでも自宅で自分らしく生きていく制度があります。介護と訪問診療です。介護の制度について今回は触れません。



今回は、訪問診療について当院の具体的な活動をご紹介します。いただきます。

訪問診療は高齢者や障害をお持ちで通院困難な方、慢性疾患やがんの治療を行っている方や透析通院はしているが、他の慢性疾患の管理のために通院することが困難になつてきた方などが対象です。

訪問診療では、医師が看護師とともにご自宅にお伺いいたしますので、移動の負担が軽減できます。いつもの環境で診察なので、緊張感も和らぐかもしれません。



疾患や病状にもありますが、緊急時対応もできるだけ当院で行います。

これまでに関わらせていただいた例を挙げますと、慢性疾患の管理の他、ガンの疼痛の管理や、精神的な側面や生活の質が向上できるように対応しています。

もちろん医療者が生活の場で診察することになりますので、病状の説明にとどまらずご家族へケアしていくうえで必要なアドバイスもより適切に生活に沿った説明ができると思います。普段のお薬や体調管理はもちろんのこと、玄関の敷居の高さ、いつも買っているお惣菜、



どうやって洗濯物を干しているのか？こういった細々した生活上の疑問や問題点に対し、改善点などを医療者としてお話できる場合もあります。訪問診療をお願いしてよかった、相談してよかったと思っただけのようないな体制と心配りを目指しています。

思い当たるところがあれば、是非当院のスタッフにお声掛けください。

誌上句会八月号 優秀賞

予後の身に十歩が遠し杖の汗
七夏の神話を探る空深し
紫の蝶の羽根立て蛾凱旋
大西瓜食い散らす皮母集む
捨てられぬ西瓜の皮の栄養価

青木 冬鯉



訪問診療対応医師



左から富田晋太郎 医師、小川恭平 医師、和氣正樹 医師)、秋山和宏 医師、深沢雄一 医師



【スペシャリスト紹介】



糖尿病看護認定看護師の1日 「患者様に寄り添った看護を目指して」



東葛クリニック病院 外来
糖尿病看護認定看護師 間島 ちづる

当院では、糖尿病を患った方々が健康的でよりよい生活を過ごすことができるように支援しています。今回は、糖尿病看護認定看護師としての私の日々の活動をご紹介します。

【糖尿病内科外来】

医師の指示のもと、注射（最近ではインスリン注射だけでなく、様々な種類の注射があります）の方法や血糖自己測定、CGM（持続血糖測定）などの方法を患者さんに説明し、生活の調整を患者さんと一緒に考えます。また、糖尿病合併症の重症化を防ぐために、管理栄養士と共に患者さんに生活支援を行っています。患者さんが糖尿病に罹患しても、今まで以上に健康的な生活が送れるように支援させていただいています。

【創傷ケア外来】

糖尿病を患った方々に発生しやすい合併症として、「足病変」があります。異常の早期発見、早期治療を心がけ、セルフケアを含めたフットケアを行っています。実際には、巻き爪や肥厚した爪を切ったり、胼胝（たこ）や鶏眼（うおのめ）を削ったり、洗浄や保湿の仕方を患者さんに説明したりしています。

【糖尿病勉強会】

糖尿病の有無にかかわらず、皆様に少しでも糖尿病に興味を持っていただけるよう、医師や看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士の協力のもと、近隣の住民の方を対象に糖尿病の勉強会を開催しています。



【チームカンファレンス】

患者さんの支援について、よりよい看護ができるよう多職種のスタッフとの話し合いを定期的に行っています。

【スタッフ指導】

当院の看護スタッフを対象に感染管理や皮膚排泄ケアの認定看護師たちと勉強会を行っています。今年度は、血糖管理について血糖自己測定やCGMを中心に勉強会を実施しました。

糖尿病領域では、糖尿病の基礎から治療法、看護について勉強会を開催しています。

これからも糖尿病を患っている患者さん一人ひとりに寄り添い、一般の方にも糖尿病のことを知っていただけるように活動いたしますので、お困りの際はいつでもお声がけください。

季節のレシピ

きのこソースと言えはしめじやえのきが定番ですが、今回は切らずにそのまま使用可能ななめこを使用してみました。



栄養価(1人前)

エネルギー	314kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	17.1g
リン	193mg
食塩相当量	1.8g

	材料	分量 (1人前)
豆腐 ハンバーグ	鶏ミンチ	80g
	豆腐・木綿	30g
	玉葱	30g
①	溶き卵	5g
①	パン粉	5g
①	片栗粉	5g
①	食塩	0.2g
①	胡椒・白	0.01g
	サラダ油	5g
ソース	なめこ	50g
	麺つゆ	15g
	水	40g
	片栗粉	5g
	万能ねぎ	10g

●作り方

- ①玉葱をみじん切りにし、レンジで加熱してから冷ます。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水気を絞る。
- ③ボールに①、②、①、鶏ミンチを入れて混ぜ合わせたら、食べやすい大きさに丸め形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を並べて焼き色がつくまで中火で加熱し裏返す。その後蓋をして火が通るまで蒸し焼きにしたら器に盛りつける。
- ⑤鍋に麺つゆと水を入れて煮立たせたら、なめこを入れて再度煮立たせる。そこに水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、器に盛り付けたハンバーグにかける。
- ⑥最後に小口切りにした万能ねぎをちらしたら完成。



～食物繊維が豊富ななめこ～

なめこのぬめりには水溶性食物繊維が含まれており、これは脂肪や糖分の吸収を穏やかにし血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあります。また、水溶性食物繊維は善玉菌のエサになるため腸内環境の改善にも役立ちます。なめこには不溶性食物繊維も含まれます。不溶性食物繊維は胃の中で水分を吸収して膨らみ腸の蠕動運動を促すため便秘改善の効果がある他、腹持ちも良くダイエット中の方にもおすすめです。

栄養課 三ツ木・狗巻

「豆腐ハンバーグのなめこソースかけ」のご紹介



東葛クリニック病院 外来診療のご案内

外来診療予約 TEL:0120-113-751 (受付時間8:30~16:30)

※ 当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話ください。
※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

〔受付時間〕 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30
〔診察時間〕 午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00



※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

(2024年10月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○		○	○	○	○	土曜 第1, 3, 5週のみ
外科 (バスキュラーアクセスセンター)	午前	○	○	○	○	○	○	土曜 第5週休診 土曜 診察時間9:00~10:30 (第1週)
	午後		○			○		火曜 第1, 3週、 金曜 第2, 4週
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	○	金曜 第1, 3, 5週のみ
	午後	○		○	○	○	○	土曜 第2週休診
腎炎外来	午後					○		第3週のみ
腎移植外来	午後						○	第4週のみ
呼吸器内科	午前	○				○		
	午後		○					
呼吸器外科	午後						○	診察時間 14:30~16:00
循環器内科	午前				○			木曜・午前 診察9:30~
	午後	○				○		月曜・午後 診察14:30~
血管外科 (循環器外科)	午後			○	○			水曜 第2週のみ
消化器外科	午前				○	○	○	
泌尿器科	午前	○		○	○			
	午後		○				○	火曜の午後は検査のみ 土曜・午後 第2, 4週のみ
整形外科	午前			○			○	
	午後			○			○	
糖尿病内科	午前	○	○		○		○	
	午後		○		○			
神経内科	午前			○				
	午後			○				午後診察時間 13:30~15:00
内視鏡外来 (胃)	午前	○	○	○	○		○	土曜 第1, 3, 5週のみ
内視鏡外来 (大腸)	午後		○	○		○	○	土曜 第1, 3週のみ
ストーマ外来	午前				○			第2, 4週のみ
創傷ケア	午後					○		診察時間 13:30~