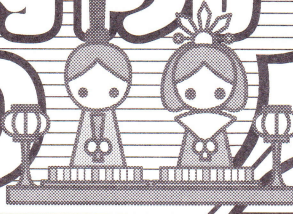


竹内病院 だより



3月号

医療法人
社団仁和会 竹内病院宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く！【第90回】

「高尿酸血症について」

消化器外科医師 豊永 健二

今回は「痛風」の原因になる「高尿酸血症」です。これは体内に尿酸がたまってきて「痛風」や「尿管結石」を繰り返しながら腎機能を悪化させる病態です。慢性期になると関節が変形した「痛風結節」の発症や「腎機能障害」に進行します。

「尿酸」の正常値は7.0mg/dL未満です。7.0以上では痛風発作のリスクがあります。一般には健康成人では9.0を越えると内服薬による治療が必要です。また狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患やメタボリック症候群の方では症状なくても8.0以上は治療対象です。「尿酸」は血中濃度が6.0未満にならないと溶け出さないため、治療中は6.0未満を目標にします。一度できた「痛風結節」も尿酸値を6.0未満に維持できると溶けて消失するとされています。

薬物治療の前に生活指導は重要です。いくら薬で一時的に下げても生活習慣が変わらないと薬を止めた途端に再上昇するだけです。生活指導とは「食事・飲酒制限・運動」です。

まず「食事」ではビールや肉に多く含まれる「プリン体」の摂取制限、また甘いものやジュースに多い「果糖」も制限が必要です。そしてアルカリ化させる「野菜・海藻」を多く摂取すること。飲水は1日2L以上目標に。

次に「飲酒」では日本酒で1合、ビールで500ml、ウィスキーでは60ml程度までとすること。

「運動」では体重をBMI指数にて25未満を目標に減量を。週2～3回の有酸素運動を。(BMI：体重kg ÷ (身長m)²、例えば体重60kg、身長1.6mの方では60 ÷ 1.6² = 23.4となります)

血中尿酸値は職場検診等ではよく測定する項目です。またメタボ検診でも測定することが多いです。自分の「尿酸値」を知って生活習慣を改善していきましょう。

「卒業を迎えて」

医療高等課程2年 水木 杏奈

入職して2年が経ちました。入職と同時に准看護学校へ入学し、働きながら学校へ行くという生活でした。本当に大変だったし、人生で1番勉強したと言えるくらいです(笑)。

私は中学校時代にソフトボールをしていました。休みは正月のみで毎日の朝練、厳しい先輩でとてもきつかったのを覚えています。しかし、この部活で培った体力と忍耐力のおかげで今の私があるのだと思います。

また看護部長をはじめ、入職前から不安でいっぱいだった私をアットホームな雰囲気ですべて支えて下さったスタッフや患者様には感謝しております。皆様の支えがあったからこそ、今回准看護学校を無事に卒業できることと、前回の病院だよりでも書いたように医療専門課程に合格することができました。

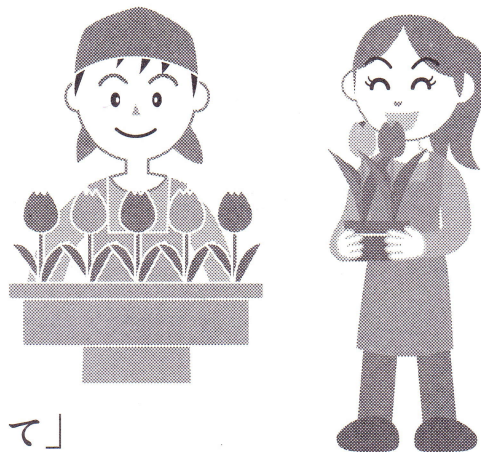
4月からは准看護師として働き、夜間は学校というもっと大変な生活となります。まだまだ未熟な私ですが、これからもよろしく願いいたします。

「環境整備便り」

環境整備部 迫田 智美

枯草の門に緑も鮮やかに萌え出でる候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、竹内病院では毎月15日を「花の日」と決めて全職員が美化運動をしています。今はまだ枯草が多いのですが、少しずついろんな芽が顔を出し始めています。季節が春になり、病院が少しでもきれいになるように努力していこうと思います。

まだまだ手の届かないところがあるとは思いますが、もしお気づきになられた点や気になるところがございましたらご遠慮なくお声をお掛けください。



「実習を終えて」

南九州大学管理栄養学科実習生 黒木 奈津美

2月15日から26日の10日間にわたり実習をさせていただきました南九州大学管理栄養学科3年生の黒木奈津美と申します。先日の臨地実習では大変お世話になりました。今回が初めての实習であったため、慣れないことばかりで至らぬ点が多々あったことと思います。

さて、実習中は献立作成や栄養管理計画書、栄養指導等を学ぶことができ、また栄養課だけではなくリハビリ、診療報酬、地域連携室での役割についても大変勉強になりました。献立作成の際は患者様一人ひとりの病態に合わせた食形態を考慮し、安心・安全・美味しい食事を提供していることが分かりました。患者様をサポートしていくには、他職種との連携も欠かせないと思っており、私たち栄養課は栄養面からサポートしていくことが大切だと思いました。今回の実習で私の目指している職業は本当にやりがいのある仕事だと改めて感じる事ができました。竹内病院での貴重な経験を活かし、これから頑張っていこうと思います。

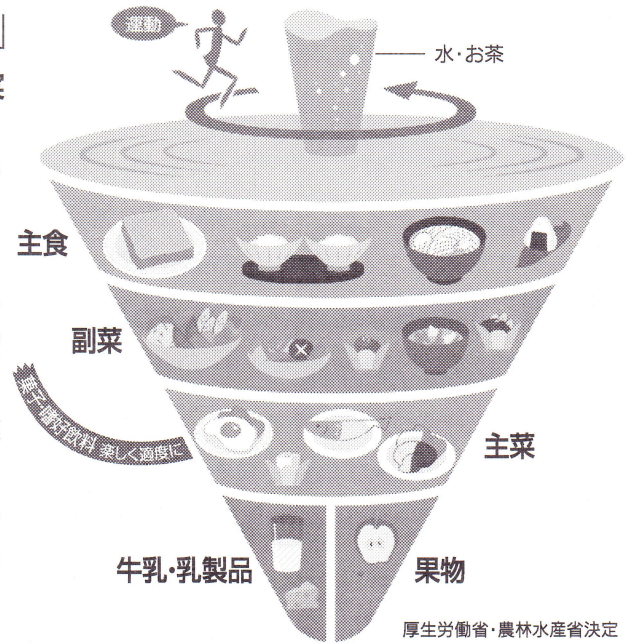
皆様のますますのご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。ありがとうございました。

「食事バランスガイドを知っていますか？」

管理栄養士 那須 未南実

私たちが健康で暮らすために1日に何をどれだけ食べたらいいいのか、料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないと【こま】が倒れてしまいます。それぞれのグループをどれだけ食べたらいのかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。それぞれの「つ」はグループごとに数えます。例えば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。また、「食事バランスガイド」は健康な人が対象ですので糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている方はそちらの指示に従ってください。



食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれんそうのお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこんてー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころかし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「患者様の声」

編集部

今回は、リハビリ室にて気持ち良さそうにウォーターベッドで治療中の患者様へ直撃インタビューをしてみました。名前をお出ししてもよいですか？なんと、Jリーガーの伊野波選手のおじい様ということで、ミーハーの私はへらへらと情報収集してまいりました。リハビリ室の雰囲気は非常に良いとのことのお話が聞けました。がんりハ、機能回復、健康維持…様々な目的で受診され先生方の指示で電気治療や足のマッサージをされたり、たくさんの患者様を夫々の治療法で大変だなあと実感しました。

伊野波様は、この治療の後に点滴を受けると話され、このウォーターベッドは何とも言えず気持ち良いと、優しい笑顔で答えてくださるのが嬉しかったです。日ごろは腰が痛いですが、これは全体的にゴーって体にいきわたるので本当に良いとの事。受けたことのない私は只々うらやましい限りです。

以前入院中でのお食事は？ 現在は家でしっかりとご飯茶碗に軽く1杯は食べれると満足されていて、次回入院される事がありましたらこうやって患者様と向かい合って対応できたらなあ…と痛感いたしました。

お孫さんによろしく！その時はお化粧して来ますね。と、楽しいお話をしてくださり本当にありがとうございました。

「研修会『地域包括ケアシステムにおける高齢者栄養管理の重要性』に参加して」

栄養士 小林 和子

高齢者の方で、特にミキサー食を摂っている方は必要栄養量に満たっていないことが多く「グルタミン酸」不足が問題である。グルタミン酸は昆布に多く含まれるうまみ成分ですが、95%は小腸で吸収され絨毛のエネルギーとなって腸の活動に必要である。グルタミン酸は迷走神経を刺激し脳にまで働くといった大切なアミノ酸の一つである。のりの佃煮一つでもご飯にまぶすことで、食欲増加、胃の活動までも期待できる。グルタミン酸は血流にまで関わり、食事摂取量低下でのグルタミン酸不足も高齢者の足が冷たいことのそれが一つの原因であるとも言われた。食事量不足⇒胃が活発でない⇒熱の放散がされないためである。いりこ・かつおのダシに昆布を浸けるだけで栄養価も上がる。

高齢になると咀嚼力が下がり、脂溶性ビタミンが取れないことが多い。これには免疫不足であり腎障害も関わってくる。外に出ない…さらにビタミンDも不足。ご飯の量も減り炭水化物不足で必要エネルギーまでいかない。高齢者にいかに食事を摂って頂くか、何が一番大切かを思い知らされる内容の研修会だった。

タンパク質の摂り過ぎは高齢者には腎臓にとって負担の大きいことですが、大豆を上手に使って栄養バランスをとっていく。体内でタンパク質が合成される時、アミノ酸が1種類でも不足していると、タンパク質合成は進行しなくなる。大豆タンパク質で、不足する必須アミノ酸は無く、アミノ酸スコアは牛乳・卵と同じ100である。消化吸収率でも、植物性タンパク質は比較的低いが、大豆食品は消化吸収の高いことも言われた。さらに、血中脂質改善に効果も見られる。高齢者では、腎機能低下が多くみられる。血清脂質改善薬等投与された場合ACE阻害剤により腎疾患の進展は抑制されるが、大豆ペプチドにはACE阻害作用もあり有効である。抗高血圧作用があり、腎血流量と糸球体濾過量が減少するなど大豆の有効性も沢山分かり、これからの治療食作成に大変ためになる講義だった。大豆タンパクは血糖上昇を穏やかにすることで、2型糖尿病性腎症はタンパク質を制限しますが、「豆腐」「高野豆腐」など、使い易く考えていけることもうれしい内容だった。

当院の患者様の年齢も高齢化していますが、消化器、腎機能低下状態を考慮して如何に美味しくお出しできるかを問われる研修内容でした。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

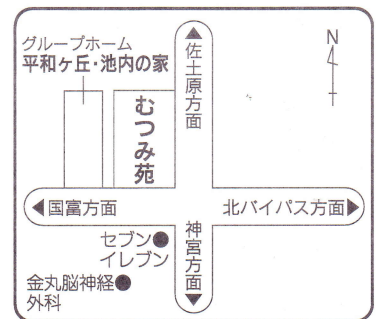
TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘
TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター
TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター
TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科・内科
肛門外科・リウマチ科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

