

小羊新聞 8月号

2016年8月発行
小羊会透析部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

*すぐに出られない時はかけなおしますので、**非通知設定**にしないでください。

長沼クリニック 八千代市八千代台北 6-11-9 tel.047-487-6665	船橋本町クリニック 船橋市本町 6-4-24 tel.047-460-7101	千葉横戸クリニック 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel.047-481-1301
習志野腎クリニック 習志野市実初 5-3-20 tel.047-470-0111	八千代腎クリニック 八千代緑が丘 1-1-1 tel.047-458-7301	鎌ヶ谷第一クリニック 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel.047-441-7730
高洲訪問クリニック 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel.043-241-0865	松戸第一クリニック 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	南柏駅前クリニック 柏市南柏 1-8-16 医社)興明会 tel.04-7141-7171

2016 リオデジャネイロオリンピック開催

■南アメリカ大陸初のオリンピック開催地 リオデジャネイロってどんなところ？
 リオデジャネイロ州の州都。世界三大美港にも挙げられ、奇岩と白砂のビーチが美しいその景観は 2012 年に世界遺産に登録されました。サンパウロに次ぐブラジル第 2 位の都市です。
 世界遺産登録名称：リオ・デ・ジャネイロ：山と海に囲まれたカリオカの景観

■見どころ
 コルコバードの丘：山頂に立つ巨大なキリスト像が有名な岩山。頂上からは 360 度の大パノラマが楽しめる。
 ポン・デ・アスカル：コッペパンを立てたような形状から、砂糖パンに似ているという由来からきた名称の山。夜景スポットとして人気。
 コパカバーナ海岸：弧を描くように伸びる海岸線が美しいビーチ。

■The 31st Olympic Games Rio de Janeiro 2016 第 31 回オリンピック競技大会 (2016/リオデジャネイロ)
 開催月日：2016 年 8 月 5 日 (金)～8 月 21 日 (日)17 日間
 参加者：国・地域 - 204 / 選手：10,500 人
 競技数：28 競技 / 306 種目 新規競技：7 人制ラグビー、ゴルフ

そして、オリンピック開催から 1 ヶ月後、行われるパラリンピック
 ■Rio 2016 Paralympic Games
 リオ 2016 パラリンピック競技大会
 開催月日：2016 年 9 月 7 日 (水)～18 日 (日)12 日間
 参加者：国・地域 - 176 / 選手：4,350 人
 競技数：22 種目 528 競技

種目数はオリンピックより少ないのに競技数はパラリンピックのほうが多いのは何故か、疑問に思いませんか？
 これは障害のレベルによって競技難易度が変わるため、各競技障害のレベルによって階級別の試合をするからなんですね。例えば、テニスを両目見える人、片目だけ見える人、両目見えない人でやった場合、両目見える人が圧倒的に有利になるので、それぞれの障害のレベルに合わせて試合をするので種目は少なくとも競技数は多くなるんですね。
 各ニュースでは、リオデジャネイロの治安問題等が懸念されていますが、この夏、日本選手団に熱い応援エールを送りたいですね。そして日本選手団が持てる力を持ってベストな状態で大会に挑めるようにみなさんからの勇気を届けましょう！

平成三十八年日本透析学会出席

今年の開催地は大阪でした。機械やダイアライザー、薬の紹介などありますが、メインは研究発表です。全ての発表に共通していたのは、どうすれば今の透析環境をより良いものに出来るかに集約されています。必ず出てくる問題としては、腎性貧血です。エリスロポエチンというホルモン剤や鉄剤を、使用回数は個々の検査データで判断し投与しています。貧血が悪化すると、食欲の低下、体のだるさや息切れといった症状が出て体がだるくて辛くなります。貧血の改善は心臓機能の早期回復にもつながります。

次に透析による痒みの問題では、やはり食事療法と適量のリン吸着剤服用が不可欠だということは言うまでもない事で、近年吸着剤も種類が増え、症状や患者様の生活パターンに合わせ処方出来るようになってきました。「食前食後の服用はちゃんとできているのにリンが下がらない」「薬が合わないのか」「食べるものが無くなる」などの声を聴きます。

あれ？本当にそうでしょうか？
 「体が痒くて」この悩みもやはりしっかり透析をして、内服薬でコントロールしましょう。

ところで、間食はしていませんか？意外と多いのがちょっと小腹がすいてケーキやクッキー、スナック菓子。そんな時たまにはしょうがないですよね。でもそこを気をつけなければ、症状は良くならないしリンも下がりません。間食時に服用出来る分の処方でも改善出来たら、イライラせずに生活できるかもしれません。

たまには体を動かし、筋力低下を防ぐこともとても大切になります。全国では同じような環境でも明るく頑張っている人たちがたくさんいます。もっと私たちスタッフにあれこれ話をして下さい。頼り無く思えるかも知れませんが、皆さんを心から応援しています。その為にこれからも、知識と技術を高めてまいります。



保険証等の有効期限のご確認を

各医療機関で提示をお願いしている「保険証」「特定疾病療養受療証(白い紙)」「重度心身障害者医療費助成受給券(青い紙)などの有効期限をご確認ください。

多くの方が、平成 28 年 7 月 31 日までと記載されています。該当している方はお住まいの自治体から新しい保険証などが郵送されます。

お手元に届きましたら、通院しているクリニックへ提示をお願いします。

送迎のお知らせ

8 月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

- ◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合は、乗車前に必ずクリニックへ連絡し指示に従ってください。
- ◆咳の出る方は、マスクの着用をお願いします。

MSW なんでも相談窓口 ☎
 対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。

昔、裁判になった食べ物とは？

猛暑続く夏には さっぱりとして美味しく、栄養豊富なうえ 料理の彩りにも欠かせぬ重宝ですが、昔々裁判にまでなった食べ物についてお伝えします。



トマトの歴史

トマトは南アメリカ、アンデス山脈高原地帯が原産と考えられて、「チェリータイプ」と呼ばれる現在のミニトマトのような形のもの自生していたことが分かっています。10世紀頃には北アメリカ(メキシコ)に伝えられ、栽培も行われるようになったと考えられています。

16世紀にヨーロッパ人がアメリカ大陸に到達し、母国に持ち帰りましたが 強い匂いや鮮やかな赤色、毒薬として用いられたペラドンナに似ていたことなどからトマトも毒草であると考えられ、観賞用植物として扱われました。ヨーロッパに持ち込まれて約200年後の18世紀頃になってやっとトマト=野菜が定着しました。

日本には17世紀半ば江戸時代にトマトが伝えられましたが、日本でもトマトは野菜ではなく珍しい観賞植物という扱いでした。明治の後半くらいから洋食の普及とともにケチャップが普及し、大正・昭和の時代と共に家庭の味としても定着していきました。

野菜か果物かで裁判となったトマト

トマトは、野菜か？果物か？はつきりさせる為の裁判が、19世紀アメリカでおこりました。当時、アメリカでは果物を輸入する際、関税が掛けられなかったのですが一方、野菜を輸入する際は、関税が掛けられていました。その為税金の関係上、トマトが野菜か、果物かはつきりさせる必要があったのです。この時の裁判でトマトを、輸入業者は「果物」農商務省は「野菜」と最高裁判所まで争われることになってしまいました。判決は『トマトは、野菜畑で育てられ、食事に出来るが、デザートにはならないから、野菜である』という『野菜』という判決でした。こうしてトマトは野菜として 輸入の際は、関税が掛けられる事になりました。

裁判の判決文は、現在も残っていて、読むことが可能だそうですが世界史上に残る珍裁判と言えますね。

トマトの栄養と効果 (効能: 疲労回復・動脈硬化予防・ガン予防・胃腸保護・ダイエット効果・美白効果など)

トマトはナス科ナス属に分類され、葉酸をはじめβ-カロテン(ビタミンAに変わる成分)・ビタミンC・E・B6などの豊富なビタミン類、セレンや鉄、カリウムなどのミネラルのほか、クエン酸、リンゴ酸、アミノ酸、ルチン、水溶性食物繊維であるペクチンなど、健康野菜と呼ばれるのが納得できるほど様々な栄養素を含んでいます。



クエン酸やリンゴ酸などのトマトの酸味成分は胃の粘膜の保護し、胃もたれやむかつきを緩和する働きがあり、夏バテや疲労回復効果も期待出来ます。

また、トマトの栄養成分で馴染み「リコピン」はトマトの赤い色の色素成分でカロテノイドの一種ですが、一説によるとβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われる強い抗酸化作用があり、活性酸素を取り除くことや老化防止や血液サラサラ効果、がんの予防、美白効果などが期待されている成分です。

その他 リコピンは成長ホルモンの分泌を高めることで基礎代謝を上げて脂肪燃焼へと導く効果や脂肪蓄積抑制効果も注目されています。またリコピン以外にも「13-O-X-O-O-D-A」というリノール酸がトマトに含まれている事が2012年2月に発見されました。この成分の摂取により肝臓で脂肪燃焼に働くたん白質が作られ血糖値が低下するとの事です。

ですが、1点だけ注意すべき事としてカリウムが非常に多く含まれているため「腎臓機能が低下している人が過剰に摂取すると心臓に負担をかけてしまう。」事です。

確かにトマトは生食が多いですし、ケチャップや加熱料理も生トマトを利用しますのでカリウムを除去することは困難です。さっぱりして栄養豊富ではありますが『トマトの過剰摂取』はくれぐれも注意しましょう。

Table with 12 columns: 100gの栄養価, カリウム, リン, 鉄, βカロテン, VA, VB6, VC, VE, 葉酸, 食物繊維, リコピン. Rows include トマト中 (2/3個) and ミニトマト (7個).

- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。

Main menu table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and numbered days (1-31). Each cell contains a dish name and a small table of nutritional values (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量, カリウム, リン).

※献立の栄養価にご飯は含まれません。ご飯栄養価は下記をご参照ください。

※水量 2.2倍

Table with 11 columns: ご飯重量, 商品名, 使用量 (g), 熱量 (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 炭水化物 (g), ナトリウム (mg), 食塩相当量 (g), カリウム (mg), リン (mg). Rows show values for 150g, 180g, and 210g of rice.

今回は「効能と形状より薬の名前の由来となった果物」を予定しております。