



No.19 / June, 2012

ちまきの丘だより

竹村内科・腎クリニック 〒322-0029 栃木県鹿沼市西茂呂 4-46-3

Phone:0289-60-7577・Fax:0289-60-7578・URL:http://take2002.on.arena.ne.jp

★10周年記念

鹿沼に開業して、はやくも、10年がすぎました。入院病棟・介護ステーションなど、順調に拡張してまいりましたが、このたび、「第3透析室（竹村記念講堂）」と「有料老人ホームたけむら」が完成して、4月29日に竣工記念式典を行いました。佐藤信鹿沼市長、福田あきお衆議院議員、松井正一栃木県議会議員など、たくさんのかたのご出席と、お祝いのことばをいただきました。鹿沼の医療・介護に、いっそう努力していきます。どうぞよろしくお願ひします。



●透析学会 in 札幌

6月22日から24日まで、札幌で、第57回日本透析医学会学術大会がおこなわれました。全国から、1万人以上が参加した、大きな学会です。当院からは、「災害時、患者が望む透析施設とは～東日本大震災の患者アンケートを実施して（須田俊行）」、「長期留置型カテーテル管理の新戦略（高橋久美子）」、「人工血管へのボタンホール穿刺の有効性（小島裕樹）」、「全身高度動脈硬化の末に腹部大動脈閉塞に至った慢性腎不全の維持透析症例（根本修）」、「EPA/AA比

は、透析症例における心血管イベント・シャントトラブルと関連するか（根本遵）」の、計5演題を発表しました。

▲食道がんの原因

歌舞伎役者の、十八代中村勘三郎さん（57歳）が、食道がんを公表しました。定期健診で早期に発見されたものだとのことです。食道がんは、お酒を飲む男性に多いのが特徴です。特に、顔を赤くしながら深酒をする人が危険で、こういう人がお酒と同時にたばこも吸うと、食道がんの危険は30倍になるというデータもあります。勘三郎さんもお酒が大好きで、息子の勘九郎さんの披露宴で喜びのあまり泥酔してしまい、その後の会見をキャンセルしたなど、お酒にまつわるエピソードも多いようです。これまでに小澤征爾さんや桑田佳祐さん、やしきたかじんさん、なかにし礼さんも食道がんを告白しています。芸能人に食道がんが多いのは、飲酒や喫煙が原因だと思われます。食道は、胃や腸と違って臓器を包む「漿膜（しょうまく）」がないため、がんが周囲に広がりやすい傾向があります。治癒率も胃や大腸のがんと比べると劣ります。勘三郎さんは早期がんのようですから、まず完治すると思います。

うらもみこね

いい塩梅!!

病院で「減塩してね」「しょっぱいもの気をつけてね」とアドバイスをもらいます。「はい、わかりました」と言いつつ

も、「しょっぱい物好きだからなあ。なかなか難しいなあ」と思っている方も多いですね。塩だって、人間の体にとっては大切な栄養分なのです。だから、私たちは、塩分をおいしい、と感じるのです。塩分は、私たちの体の水分量を一定にしていたり、筋肉の動きを調節したりするのです。ですから、体の状態に合った量の塩分をとることが大切なのです。その量とは、ふつうの方は、男性は1日に10g未満、女性は8g未満で、血圧が高い方や腎臓の悪い方は6g未満です。しかし、塩（塩分）というのは、魔法のように食べ物



をおいしくする力があります。また、日本は昔からしょうゆや味噌の食文化ですので、世界に比べるとどうしても塩分が多くなります。ちなみに塩分6gとは、お醤油で大さじ2杯と半分くらい。お味噌で大体3杯ほど。しかも、

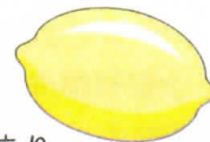


塩やしょうゆをつかわなくても、自然の食品に2gの塩分があります（目に見えない塩分）。油断すると、あっという間に6gや8g。しかし、WHO（世界保健機構）では『世界の人の減塩目標を5g』としました。ちなみに、長野県は、沖縄県をぬいて、長寿日本一になりました。その、おおきな柱が、減塩なのです。塩分について見直してみましよう。ちょっとした工夫と心がけで自然と減塩はできますよ♪そこで、減塩のポイントを、ご紹介します！

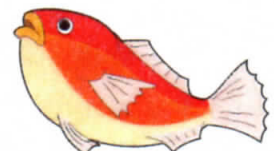
① **汁もの（麺類も）は1日1回以下で、うすあじに**：味噌汁、スープ、すまし汁などはおわんに1杯で約2gの塩分があります。具たくさんにする、汁は七分目にするなどの工夫を。また、**麺類のつゆは必ず残しましょう。**

② **「かける」より「つける」**：調味料はかけすぎても、もとはには戻せませんので少しずつ、つけるようにしましょう。

③ **酸味・香辛料・香味野菜を利用**：酢・レモン・ゆず・すだちなどのすっぱいもの。カレー粉・こしょう・七味・わさび・からしなどのからいもの。しょうが・みょうが・みつば・おおばなどの、香りが強いものを効果的に使ってみましよう。



④ **新鮮な食材を使う**：新鮮な食材は、香りや味も新鮮なのであまり調味料をつかわなくともおいしいものです。



⑤ **煮物が多くならないように調理方法も考える**：煮物は1食1品くらいにします。煮物の味付けは、なるべく最後にすると、塩分がなかまですみ込まなくなります。あげる・いためる・むす・ゆでる・あぶるなどなど、料理に工夫を。

⑥ **自分が好きな料理1つをしっかりと味付け**。他はうすあじにして、食卓にメリハリを。

⑦ **加工品食品は控えめに**：ウインナー・ハム・かまぼこ・さつまあげなどの練りものは、たくさんの塩分を多く含みます。

（まんなか）