



No.21 / March, 2013

# ちぎの丘だより

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>

## ♥がんばらない

わたしたち日本人は、「がんばれば、なんとかなる」「必死にやれ」「根性がたりない」「ぜったい、まけるな」、そういったことばが、だいすきです。家庭でも、学校でも、スポーツ界でも、一般企業でも、病院でも。そして、良い結果がだせないと、自分を責めて、まわりからは非難され、しごきがあったり、体罰が正当化されたりします。たとえ病気になっても、「病気にまけてはいけない、たたかって、死を避けなくてははいけない」とかんがえます。慢性腎不全などの病気になると、敗北感をあじわい、社会や家族に引け目を感じたり、逆に、病気や治療さえ拒否することもあるのです。さて、このたび、3月16日（土）に、鹿沼市民文化センターで、上都賀郡市医師会・第4回公開市民講座に、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生をおまねきしました。「地域で命を支える一命・健康・利他的生き方を考える」というタイトルで、ご講演をいただいたのです。鎌田先生は、1歳で養子に出され、青森県から上京して養父母に引き取られました。東京医科歯科大学をご卒業されて、長野県の諏訪中央病院医師として、「住民とともに作る地域医療」の最前線に取り組みされたのです。



お母さんが最期をむかえられたとき、意に反して人工呼吸器をつけられた葛藤などを経験されて、「なるべく、むだな薬はださない、注射はしない」医療を実践されました。海からはなれた長野県は、塩分のおおい食事が中心で、高血圧や高卒中などの病気が多発していたのですが、鎌田先生は、病気の治療だけでなく、栄養の改善や予防医療の拡充に尽力されて、長野県は、ついに、平均寿命日本一になったのです。先生は、「病気にむかいあって、なやまないひとはいない。なやんで、いいんだ。迷ったら、やさしさのある方をえらべばよい」と、おっしゃってくださいます。『がんばらない』『いいかげんが いい』などのご著書がありますが、手をぬいて、自分だけ楽をする、という意味ではありません。「自分もひとも、追い詰めない、ゆとりとやさしさをもって、けっしてあきらめずに病気をうけいれ、かぎりあるいのちを支えあって、たいせつにする」という、お考えなのです。鎌田先生は、チェルノブイリ事故や、東日本大震災でも救援活動にあたり、イラクやベラルーシの病院を支援して、日本放送協会放送文化賞受賞などを受賞されています。たくさんの方々が鹿沼市民が聴講におとずれた、素晴らしいご講演でした。

うらもみてね



## あぶらカタブラ

「あぶら」というとみなさんはどのようなイメージですか？カロリーが高い・体に悪い・太りそう…などなど。

あまり健康に良さそうでない、イメージがありませんか？そんな「あぶら」と、上手お付き合いするお話しです。「あぶら」には「油」と「脂」の2種類があります。簡単に言えば、常温で固体（かたまり）なのが脂（Fat）で、牛肉や豚肉の白い部分を言います。脂は「飽和脂肪酸」が多く、これは血液の中のコレステロールや中性脂肪を増やし、いわゆるねばねば血液になり、動脈硬化の原因になります。どちらかと言うと肉食で脂身好きの方は飽和脂肪のとりすぎにご注意を！これに対して、ふつう液体なのが油（Oil）。皆さんのご家庭で使っているサラダ油やオリーブオイルがこれです。油は「不飽和脂肪酸」と言われ、種類も多い油です。不飽和脂肪酸の中の、「一価不飽和脂肪酸」は、オレイン酸と言われ、血液のコレステロールを減らし、腸の運動を高めて便秘の予防や改善になります。オリーブ油・菜種油・くるみ以外のナッツ類（アーモンド、ピーナッツなど）に多く含まれます。ただし、バターピーナッツなど、加工された物はあまり望ましくありません。ローストだけされているような、そのままの状態に近いものなるべく選びましょう。不飽和脂肪酸の中の「多価不飽和脂肪酸」はリノール酸やαリノレン酸。リノール酸は、少し前までは「植物油で体にいい油」として注目されていましたが、最近では、とり過ぎるとアレルギー性疾患、心筋梗塞や脳梗塞の原因になると言われています。紅花油・大豆油・ひまわり油・ごま油・コーン油・くるみに多く含まれる油です。みなさんのご自宅では、どんな油をお使いですか？これと反対に、αリノレン酸は体の中でDHAやEPAを作り、ガン細胞の増殖を抑えたり、血流をよくします。しそやエゴマ、またその油に多く含まれています。EPAやDHAは、みなさんも1度は耳にされたこともあるでしょう。そうです。「魚油」に多く含まれています。魚を積極的に食べることで、DHA・EPAをとり、ガンを予防したり、脳の老化を予防したり、血液サラサラや血管をしなやかに保てたりするのです。つまり、いつまでも若々しくいたければ、魚を中心とした食生活がお勧め。マグロのトロ・あじ・いわし・サバ・ブリ・サンマ・ハマチなどはDHA・EPAを多く含むので、積極的に食べましょう。しかし、飽和脂肪酸をへらすために肉類を一切食べず、魚ばかり食べていても全体的な栄養バランスはよくありません。全ての食べ物をバランスよく食べることが、健康への一歩です。（Miho）



オリーブオイルをおいしく食べよう！オリーブオイルはチーズ、お魚、お肉、野菜・・・色々な食品に合います。また、油に熱を加えない「生」の状態を食べることで、体にとっても◎！

<カラフル野菜の蒸しサラダ> 1人分：204kcal、塩分0.9g。

材料→2人分赤パプリカ：1/3、黄パプリカ：1/3、ズッキーニ：半分、かぼちゃ：1/8、たまねぎ：半分、塩：少々（岩塩が望ましい）、こしょう、少々、オリーブオイル：大さじ2。

作り方→1：野菜は食べやすい大きさに切ります。2：蒸し器で蒸すなら、蒸気がたってから7～8分。電子レンジなら、野菜をそれぞれラップで包んで、パプリカ3分・ズッキーニ2分かぼちゃ1分30秒 たまねぎ2分を目安に加熱します。3：器に盛り塩、コショウをふり、オリーブオイルを回しかけてできあがり☆野菜はお好きな野菜で良いので、季節ごとにお楽しみください。