



No.22 / September, 2013

# ちっきの丘だより

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>

## ●日本透析医学会

6月20日から23日まで、福岡で第58回日本透析医学会総会が開催されました。透析医学会は、1万5千人が参加する、日本でも最大級の学術集会です。巨大な会場で最新の医療機器や治療薬が発表され、熱心なディスカッションがおこなわれました。当院からは、「DCS-100NXとDCS-27の比較と使用経験（加藤周一）」、「患者様の満足度をあげる看護の追及（バートン千絵子）」、「Lカルニチンは透析症例のESA抵抗性貧血を改善する（根本遵）」の3演題を発表しました。



## ★かくれた「リン」

9月17日に、宇都宮市内で「BLPC会議」がおこなわれました。腎臓病患者の「リン」のコントロールをテーマにした講演会です。院長・竹村克己が座長をつとめて、東京慈恵会

医大の横山啓太郎先生に「慢性腎臓病に伴う骨ミネラル代謝異常」のご講演をいただきました。横山先生は、「慢性腎臓病治療ガイドライン」の編集委員をつとめた、リン・カルシウム治療の第一人者です。慢性腎不全では、リンが蓄積して、全身の動脈硬化をおこし、さまざまな合併症の原因になります。横山先生は「運動をして筋肉がふえると、リンが上がりにくくなる」「糖尿病がよくなると、リンの調節がよくなるかもしれない」など、最新の研究成果を発表しました。リンがおおいたべものは、「ハム・ソーセージ、練りもの、乳製品」を思い浮かべますが、「かくれたリンが問題だ」と指摘されました。冷凍食品、コンビニやスーパーのお弁当・お惣菜・麺類・菓子パン・炭酸飲料には、おいしさを長持ちさせるため、たくさんのリン酸が入っているのです。できるだけ、「てづくり」のたべものがよいということなのです。

ダイエットをしようと思うきっかけは人それぞれです。「若々しく、元気な体になりたい」、「メタボ（生活習慣病）をなおしたい」、などなど。今ではたくさんのダイエット方法があって、情報があふれています。本屋さんをのぞいてみると、「空腹が人を健康にする（南雲吉則、サンマーク出版）」という本には、「プチ断食をして、カロリーをへらしたほうが、長生きする」と書いてありますが、となりにならんでいる「その健康法では早死にする！（高須克弥、扶桑社）」には、「おいしくたべて、小太りのほうが、長生きする」と書いてあるのです。（ウラに続く）

カロリー制限？糖質制限？

## カロリー制限？糖質制限？

(続き) 断食がいいのか、太ってもいいのか、いったい、どっちが正しいの??最近「糖質制限食」「ローカーボ

(低炭水化物)食」というのも注目されています。人類が、炭水化物(穀物)をたくさんたべるようになったのは、1万年前からなのです。それまでは、木の実や魚、肉を食べていたので、そのほうが自然だ、という説です。その代表として、『ヒトはなぜ太るのか? (ゲリー・トーベス、メディカルレビューン)』という本を、とりあげましょう。この本では「カロリー制限食」を色々な面から分析しており、栄養化学や精神面な考察をしています。私達を太らせているのはカロリーではなく、炭水化物だ、というのです。なぜなら、カロリー計算された厳しい食事と運動は長続きしないからだとか。一方、「糖質制限食」は「糖質」さえ制限すれば、たんぱく質(肉・魚・卵など)や脂質(油やナッツ類)はどれだけ食べても良いとのこと、カロリー計算の必要は無いとのこと。たんぱく質と脂質は血糖値を上げず、太りにくい。運動も特に必要ないそうです。カロリー制限食を信じてきた私達には、にわかに信じられないようなダイエット食ですね。また、この糖質制限食は、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らしHDL(善玉)コレステロールを増やすという、夢のようなダイエット食です。制限するものは、ご飯・パン・もち・麺類・イモ類・果物・砂糖・はちみつなどの「糖質」です。アルコールも焼酎や泡盛などの糖質が無い物ならOKです。間食には、おせんべいやケーキ、おまんじゅうなどはダメですがナッツやチーズは食べてよいそうです。糖質以外だったら肉や油を好きなだけ食べていい、という糖質制限食。それでもやはりある程度のバランスは必要でしょう。肉・魚・大豆製品・卵・野菜を偏りないように食べ、油は一価不飽和脂肪酸の多いオリーブオイルを利用するなどの工夫も必要はなはず。しかし、炭水化物好きにはちょっと厳しいかもしれませんね。そもそも炭水化物(お米)を嫌いな日本人もあまりいません。糖質制限食を「ちょっとやってみようかな」と思われた方もいるのではないかと思います。私としては、使い分けるのも1つの方法だと思います。例えば、夕食がお仕事上遅くなってしまいう方は夕食だけ糖質制限を試みる。朝とお昼は主食も食べ、夜だけ炭水化物抜いてみるなど、ストレス無くできる方法が一番いいと思います。糖質制限でもカロリー制限でも結局は「継続すること」が重要なのです。運動もトレーニングジムに行くことではなく、趣味の一環として散歩やランニング、ダンスや水泳など自分で楽しんでできることが一番良いのではないのでしょうか?さあ、食欲の秋になります。すこし太ったな、と思ったらカロリーを気にしますか?糖質を気にしますか?ちなみに、「ダイエット」とは本来、健康的な体型になるための食事療法食事そのものを意味する言葉です。「体重を減らすこと」を意味するだけではなく、痩せすぎの方がきちんと栄養をとることも「ダイエット」なのです。注)「糖質制限食」は腎臓病の方・透析治療を受けている方(たんぱく質制限がある方)には不向きですから、お気をつけください!(まんなか)

