

病院短信

『健康的な食事』のすすめ

副院長 高野 正孝

今回は、「科学的根拠に基づく本当に体によい食事とは」というテーマで書いてみます。昨今、超高齢社会を迎えて、BSテレビを見ると高齢者向けサプリメントの宣伝が目白押しです。丸焼きしたすっぽんの粉末をサプリメントとして販売しているのを見ると、真偽のほどは別にして、その商魂たくましさは驚愕します。

健康おたくの私は、健康にとって最も大切なものは食事であると常々思っています。私たちにとって「健康的な食事」とは何でしょうか。議論百出ですが、それらに個人的体験談も多く、科学的に実証されているか否か不明なものもあります。

津川友介 UCL A 大学内科学助教授は、日本で氾濫する健康情報に対して、警鐘を鳴らしています。医学情報の信憑性に問題があるということです。津川友介医師の見解をまとめてみます。

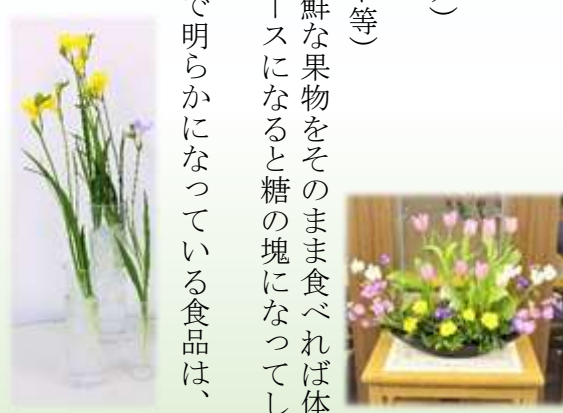
医学情報には、①医師や専門家の個人的経験や意見 ②観察研究 ③ランダム比較試験 ④メタアナリシス(多くの研究データを集計して統計学的に分析する方法)の順に科学的実証性が高く(つまり④が最も高い)、日本では、①の個人的な根拠から出版される書籍が多くあることが、情報混乱の原因の一つと考えられるとのこと。②に当たる、複数の質の高い研究で健康に良い(=脳梗塞、心筋梗塞、がんなどのリスクを下げる)と言うことが科学的に証明されている食品は、

- ①オリーブオイル
- ②ナッツ類
- ③魚
- ④野菜と果物(フルーツジュースではダメ)
- ⑤食物繊維を多く含む雑穀類
- ⑥その他(コーヒー、ダークチョコレート等)

の6つです。ここで注意が必要なのは、新鮮な果物をそのまま食べれば体に良いのですが、精製されてフルーツジュースになると糖の塊になってしまふので逆に体に悪くなってしまう。逆、健康に悪いということが複数の研究で明らかになっている食品は、

- ①加工肉(ハム、ソーセージ等)
- ②赤い肉(牛肉、豚肉等)
- ③糖質(炭水化物を含む)

日本でも以前は、食事の摂取量を減らしてがまんさせる「根性論的な栄養指導」が行われてきました。しかし、数多くの行動科学や行動経済学の研究から、がまんばかりさせることが正しい戦略ではないことは明らかになってきました。がまんばかりさせてもストレスになって、いずれは爆発して食べ過ぎてしまうことが多いことは、ダイエットでリバウンドしてしまうのと同じで明らかです。このような理由から、現在ではがまんばかりさせる栄養指導よりも、食べる内容を「置き換える」栄養指導の方がより効果的であると考えられます。健康に悪い食べ物を健康に良い食べ物と置き換えれば良いのです。つまり赤い肉と炭水化物を減らす代わりに、上記の5つの食べ物(オリーブオイル、ナッツ類、魚、野菜と果物、雑穀類)をお腹いっぱいになるまで摂取すれば良いと考えられます。



看護のひろば



1病棟 看護主任 宮川 妙子

「節分」といえば「鬼は外、福は内」と言いながら、豆をまいた経験があると思います。日本の風習に登場する食べものは、健康に良く自然法則に則ったものばかりですが、大豆もその1つです。大豆の持つ栄養のなかでも、注目したいのは、タンパク質です。タンパク質は、私たちの臓器や筋肉、皮膚、髪、血液などを構成する上で欠かせない成分で、肉に匹敵するほど豊富なタンパク質を含む大豆は「畑の肉」という別名も持っています。タンパク質が不足すると、体力が落ちたり、血管が弱くなったり、子供の場合は、体の成長に影響を与えたりする可能性も考えられるということです。毎日適度なタンパク質を摂取することは健康を維持するうえでとても大切です。この1年、無病息災でお過ごしください。



いきいき介護



2病棟 介護福祉士 大草 めぐみ

私は、仕事をする上で大切にしていることがあります。“相手の価値観や気持ちを一番に考える”ということです。患者さんの「やってほしい」という思いにこたえるようにしています。そして常に“今の自分に介護されたいか”を自分に問いかけるようにしています。これからも患者さんの希望にこたえられるように努めていきたいです。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『休み方の改革も』

気象庁の統計によると、1月の埼玉県の降雨量は0.0ミリ。殆ど雨は降りませんでした。当然、空気は乾燥し、インフルエンザウイルスは飛び放題。関東の1都3県は感染危険区域の真つただ中。うっかり外出も出来ません。我々の病院でも、毎年この脅威にあの手この手で対抗策を講じていますが、今年は特に各病棟とも頑張っているようです。さて、話は変わりますが、今年の5月1日に皇位継承の儀が行われ、新天皇が誕生します。それに伴い、今年のゴールデンウィークは10連休となることになりました。前例のない長期の休日ですから旅行業界は大喜びで、今からゴールデンウィークの旅行予約が引きも切らない状態だとか。アベノミクスのご本人は、何とかこの祝賀ムードに乗って、全国民がもっと消費を押し上げてくれ、と密かに期待しているみたいなのですが、果たしてどうなのでしょう。そんなに上手くはいかないと思いますけどね。そんなことより10連休の陰に潜む日本人の「働き方の問題」と「休み方の問題」を優先して議論した方が、この先の日本の未来を考えると必要だと思ってしまうのですがどうでしょう。総理。祝日を増やすのも大変結構だとは思いますが、今の日本の産業構造を考えれば、政府がいくら祝日を増やしたとしても、実際には勤労者の多くが休めないという現実がこの日本社会にはある、のをどう考えたらいいのでしょうか。それに、ある新聞の調査では、半数近くの人々が10連休を「うれしくない」と答えていますし、「うれしくない」と答えた人の中には10日連続で仕事を休んでも給与に影響のない「公務員」や「学生」の割合が多かったそうです。製造業が中心だった昭和の高度成長期なら「一斉に働き」、「一斉に休み」というやり方のほうが効率もよく、10連休もよかったのかも知れません。でも時代の流れと共にこの国の産業構造は劇的に変わってしまったのです。今ではサービス産業が国内総生産(GDP)の約7割を占め、労働人口の内訳でも7割以上をサービス業が占めているのです。小売店や飲食店は連休中だろうと営業しますし、流通業は従業員が交代で働きます。もちろん病院だって全ての休日に交代で勤務します。当院は何かやりくりはしていますが、人手不足が深刻な小売店や介護などの分野では、連休中に出勤した人が後で代休を取れるとは限りませんし、たとえ代休が取れたとしても派遣社員やアルバイトのような職種では大幅な収入減に繋がってしまう危険もあるのです。政府が近年、やたらと祝祭日を増やすのは、その裏に、働く人たちが自主的に休みを取れない、という実態があると一部で言われています。が、実は日本の法定祝祭日数は欧米の国よりずっと多いのです。日本の産業構造が変わり、働き方や生活のスタイルがこれほど多様化している今、休み方も昔のようにな「一斉の休み」から脱却し、発想の転換をすべきだとは思いませんか。10連休など考えずに、時期を選ばず、出来るだけ個々人の希望に沿った休みが自由に取れるよう、考えるのが先決だと思えます。今、安倍さんが盛んに言っている「働き方改革」は「休み方改革」でもあり、今年の10連休をよい機会にして、企業も個人も『休み方のあり方』をゆつくりと考えてみたらどうでしょうか。



大加

いつまでも健康でありますように♡



患者さん作♡



元気に餅つき♡

初詣

神主さんにお祓いをしてもらいました♡



セントノア鶴亀神社で初詣 !!

獅子舞

正月気分を味わい、皆さん嬉しそうですね♡



皆さん手を上げて囃まれました♡



獅子舞乱舞♡

薬剤科だよ!

薬剤師 長瀬 敏枝

厳しい寒さが続き、風邪が流行る季節になりました。厚生労働省が作った2017年「薬の使用指針」では、風邪に抗生物質は使わないと書かれています。なぜでしょうか？

抗生物質は細菌を殺す効果があり、感染症の治療には欠かせない薬です。しかし、風邪の原因の9割は細菌よりはるかに小さいウイルスによるもので、抗生物質は効きません。健康者では肺炎などの予防効果も、ほとんどないことが様々な研究で分かっています。

中耳炎・気管支炎・肺炎など細菌感染を起こした時に、抗生物質は効果があるのです。

ところが使い過ぎて「薬剤耐性菌」が出現して、一部の抗生物質が効かなくなり、治療が難しくなっています。軽い症状に乱用していると、肝心な時に効かなくなってしまうのです。もし風邪をひいてしまった時には、自分の免疫力を助けるため、できるだけ安静にすることが、治癒を早めることにつながります。

でもひかないのが一番ですね。手洗い、マスク、部屋の加湿、十分な栄養と睡眠などで、風邪を予防しましょう。



さらコーナー



お正月

あなたは獅子

わたしはいい子

チョコ♡

スタッフ紹介



2病棟 看護師

かその あゆこ 加園 亜由子

星座：獅子座

血液型：O型

好きな物：ビール・焼肉



私の趣味は格闘技観戦です。小さい頃からプロレスが好きで、週末はテレビの前にかじりついて夢中になって観ていました。中学3年生の時には好きが高じて、女子プロレスのオーディションに応募したほどです（もちろん合格するわけはありませんが・・・）。5歳から20歳まで剣道道場に通い、剣道三段の腕前ですが、それすら柔道か空手を習えばよかったなあ、と後悔しています。今年も様々な格闘技観戦を計画しています。私も選手たちのように日々の努力を惜しまず、強くてしなやかな心優しい看護師でありたいと思っています。

2月の予定

- ◆節分
 - 1日(金) 14:00～ 各病棟デイルームにて
- ◆おやつパーティー
 - 18日(月) 14:00～ 各病棟デイルームにて
- ◆ボランティア デコボコー座
 - 20日(水) 14:00～ 1病棟デイルームにて
- ◆誕生日会
 - 14:00～ 各病棟デイルームにて
 - 1病棟 8日(金)
 - 2病棟 21日(木)
 - 3病棟 13日(水)

