

たんぽぽ

ビタミンEによる
アンチエイジング

上尾中央総合病院 腎臓内科科長
児島憲一郎

上尾中央医科グループ
病院紹介シリーズ

船橋総合病院
勝田病院

非常時
対策にも!

毎日の食事を
レトルト食品で簡単に。

わざわざ
毎日の食事を煩わしく
させないために

毎日、すべての食事を手作りすることは理想的なことです。忙しい時・体調が思わしくない時・天候が悪く買い物に行けない時、いろいろな場面が目々ありますね。こんな時は、塩分やリン・カリウムが調整されたレトルト食品を活用してみたいかがでしょう。また、これらの食品は常温保存ができますので、いざという時の非常食として備えておくのもおすすめです。

西大宮腎クリニック 管理栄養士 森 絢子

ちょっとした工夫でおいしく食べられる簡単レトルトレシピをご紹介します



パンがラタン

耐熱皿に一口大に切ったパンを入れる。その上をかけ、パン粉を散らしオーブントースターで焼き目をつけてください。(パンは焼くと違った食感になります)



春雨の炒め物

事前に茹でておいた春雨と5分炒め煮にしてください。



和惣菜入り
おやき

温かいご飯に適量を入れ混ぜ合わせたら好みの形にし、両面キツネ色にフライパンで焼いてください。(紅生姜を足しても!)

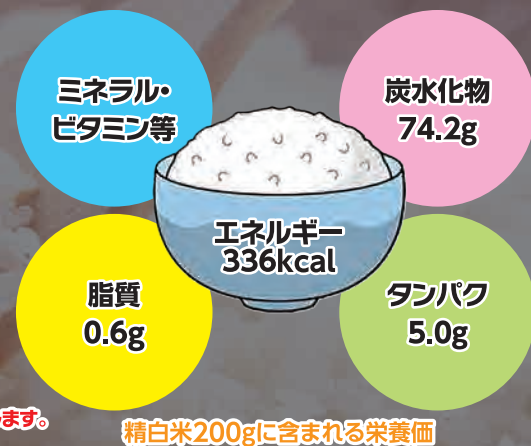
※栄養不足にならないため、リン・カリウム・塩分が多くなりすぎないためには3食、同じ量の食事をとることが大切です。非常時(透析が十分行えない災害時)はおかず量を減らし、主食を増やしエネルギーをキープしましょう。

おまけのはなし

みなさんはお米(精白米)を食べていますか?

お米の代表的な栄養成分は炭水化物(体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用)ですが、そのほかにタンパク質・ミネラル・ビタミンも含まれています。また、ごはんは加水・加熱のみの調理のため塩分が含まれていないのも魅力です。お米を取り入れた食生活はおかずを組み合わせることでさらにバランスの取れたものになります。

※透析を受けている方はカリウム・リンが多めに入っている玄米より、精製されている精白米をおすすめします。



ビタミンEによる アンチエイジング



上尾中央総合病院
腎臓内科・科長

児島 憲一郎
(こじま けんいちろう)

日本腎臓学会、評議員。
帝京大学医学部、非常勤講師。
〈取得資格〉日本内科学会、認定内科
医・総合内科専門医・指導医。日本
腎臓学会、腎臓専門医・指導医。日
本透析医学会、透析専門医・指導医。
厚生労働省、医師の臨床研修に係る
指導医講習会修了。

アンチエイジングとビタミンE

活性酸素によって細胞などが攻撃される状態を酸化ストレスといいます。酸化ストレスは動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病、発がん、老化に関係していることが知られています。腎不全も酸化ストレスが多い病態の一つです。酸化ストレスを軽減する抗酸化作用を有する物質は、これらの疾患の予防やアンチエイジングに役立つことが期待されています。

アンチエイジングに最も重要なのは生活習慣の改善です。食事は和食中心のバランス良い食習慣が勧められています。図にはアンチエイジングフードピラミッドと呼ばれるものを示します。底辺に近いものを積極的に摂取し、頂点近くのものはいくらでも摂らないほうが良いとされています。

次に適度な運動、禁煙が重要です。抗酸化物質を含む食品をいくら一生懸命摂取しても活性酸素を生み出す喫煙の習慣を続けていたら元も子もないのです。一方、飲酒に関しては適量の飲酒はアンチエイジングに良いとされています。これら以外の対策としてはストレスを溜め込まないことや紫外線を防護することも大事です。

忙しい現代社会においては食生活で不足するビタミン、ミネラルをサプリメントとして補充することも行われています。生活習慣を改善する努力をする前にサプリメントに飛びつくことはお勧めできませんが、腎臓病などをお持ちで、抗酸化物質を含む食品を摂取しようにも食事制限があるような方々にとってはサプリメントの摂取も良いかもしれません。ただし、サプリメントの種類によっては複数の成分や添加物が含まれているものもありますので摂取にあたっては事前に主治医や看護師などのスタッフに尋ねると良いでしょう。

水分が40%以上				水分が40%未満	
アンコウの肝	13.8	明太子	6.5	煎茶の茶葉	64.9
スジコ	10.6	モロヘイヤ	6.5	唐辛子	29.8
キャビア	9.3	サウザンアイランドドレッシング	6.1	アーモンド	29.4
イクラ	9.1	フレンチドレッシング	6.0	抹茶(粉)	28.1
アユ(養殖/焼)	8.2	オリーブ(酢漬)	5.5	サフラワー油	27.1
イワシ(油漬)	8.2	ウナギ(蒲焼)	4.9	トウモロコシ油	17.1
たらこ(焼)	8.1	大根の葉	4.9	ナタネ油	15.2
たらこ(生)	7.1	カボチャ	4.7	マーガリン	15.1

ビタミンEの多い食品(100gあたりの含有量:単位 mg)

アンチエイジングフードピラミッド



※日本アンチエイジングフード協会提唱の図を基に作成しております。

ビタミンEによるアンチエイジング

今回は抗酸化物質のひとつ、ビタミンEを紹介します。ビタミンEは古くから抗酸化物質として知られており、発がん、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の抑制やアンチエイジング作用が期待されています。ビタミンEは魚卵、種実類、油などに多く含まれ(表参照)、抗酸化作用だけでなく、末梢の血管を拡張させ血行を良くし、血行障害からくる肩こり、手足の冷感などを改善する働きもあるとされています。

こういった話を聞くと「たくさん摂取するほど効果的」と思う方もいるかもしれませんが、ところが、過剰なビタミンEの長期摂取は通常量のビタミンE摂取と比較して有益でないばかりか心臓病のリスクを高めるという調査結果が報告されています。ビタミンEなどの抗酸化ビタミンはそのものが酸化されることによって抗酸化作用を発揮します。適量であれば効果的ですが取りすぎると酸化促進剤として働き、結果として活性酸素を増やし、不利益になると考えられています。これをうけて厚生労働省が定めた栄養機能食品制度によってビタミンEの1日当たりの摂取目安量は2.4mgから150mgとされました。

ビタミンE固定化ダイアライザ

現在、日本で流通している透析用ダイアライザの膜の素材は化学的に合成された合成高分子が主流です。血液が触れても刺激が少ない生体適合性に優れるとされる素材が開発されており、その代表がポリスルホンという材質です。このポリスルホンに抗酸化作用を有するビタミンEを結合させ、さらに生体適合性に優れているといわれるビタミンE固定化ポリスルホン膜というものも存在します。

この膜を使用するとアンチエイジング作用があるとまでは言い切れませんが、貧血改善効果や透析中の血液凝固に良い、アレルギー反応の軽減、透析中の血圧安定、などの様々な効果が報告されています。これがビタミンEの抗酸化作用によるものなのか他の作用によるものなのかははっきりと解明されてはいませんが、透析による合併症にお悩みの方の一助となる可能性があります。



●船橋総合病院外観

上尾中央医科グループ
病院紹介シリーズ

05

船橋総合病院

船橋総合病院透析センターは平成25年5月に病院の新築移転とともに開設されました。施設面では、最新の水処理装置、最新の透析監視装置を設置し、安心安全にオンラインHDFを行える環境となっています。また、元気のよいスタッフと、明るいDr.でチームワークは抜群です。スタッフ一丸となって、患者様に選ばれ愛される施設になるよう努力してまいります。



●透析室スタッフ



医師

松下 希

平成27年7月1日から透析センターに赴任しました。医師の松下です。スタッフと協力しながら、患者様により良い医療を提供できるように、日々精進したいと思います。さらに、対象患者様には内シャント設置術もおこなっております。プライベートでは、週1回ぐらいどこかでフットサルができないかを日々精進して模索しています。



臨床工学技士

石川 博基

初めまして、ME科の石川です。体育会系です。平成27年4月21日より転勤してまいりました。話しやすいスタッフと、優しい患者様のおかげで笑顔で業務を行っております。至らない部分も多いとは思いますがたくさん新しいことにチャレンジしていきたいです。よろしくお願い致します。



理学療法士

豊田 周平

透析患者様は、運動習慣のない方が多いといわれております。そういった方々の運動習慣を確立し、運動する機会が増えればと思います。透析中のリハビリテーションを始めました。透析患者様の運動を始めるきっかけになればと思っています。

透析リハビリテーションの様子

リハビリテーションの内容は、ストレッチ、低負荷の筋力強化、高負荷の筋力強化、有酸素運動を行います。運動の負荷は元々の運動量を基に、患者様ごとに設定しています。初めは低負荷で行い、運動に慣れてきたら負荷を調整していきます。



①ストレッチ



②低負荷の筋力強化



③高負荷の筋力強化



④有酸素運動



シャボンラッピングの様子

対象患者様へフットケアを実施しています。泡で足をマッサージするシャボンラッピングを行い、その後はホットタオルで足をふき取ります。看護研究の一環としても、取り組んでいます。

外来透析食

外来患者様に楽しんでもらっている、透析食です。有料ではありますが、スタッフも食べたくなる程の豪華さです。味も美味しいと評判です。お寿司やケーキのバイキングも開催され、患者様の楽しみの1つになっています。



病院のご案内

住 所 千葉県船橋市北本町1-13-1

電話番号 047-425-1151 (代表)

診療科目 内科・外科・整形外科・小児科・眼科・皮膚科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・消化器外科・循環器内科・麻酔科・脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科・糖尿病内科・腎臓内科・放射線科・人間ドック・各種健康診断

URL <http://www.fgh-carrot.com/>

透析診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~	○	○	○	○	○	○
午後 12:30~	○	○	○	○	○	○

医 師 松下 希(常勤)

スタッフ 看護師7名、臨床工学技士5名、看護助手1名

病床数 246床 透析ベッド数 25床 休診日 日曜日

無料送迎 範囲内であれば無料送迎可能。



●勝田病院外観

上尾中央医科グループ
病院紹介シリーズ
06

勝田病院

当院では、現在約45名の患者様が透析を受けています。

透析ベッド24床のうち個人用透析装置を1台設置していますので、緊急透析にも対応できます。

当院では通院中の患者様だけでなく、近隣の透析クリニック、病院等から入院される患者様も積極的に受け入れております。また、旅行や帰省による臨時透析の受け入れも致しております。

スタッフ一同、患者様のQOLを高めるために水分管理や食事管理などの日常生活に対する支援を行い、快適な日常生活を過ごして頂けるよう努めております。



●透析室内観



●透析室スタッフ

当院透析の特色

- 合併症等で入院治療が必要な場合は、入院しながら透析を受けることができます。
- 他病院での入院治療後の、体力的に通院が困難な方には、在宅復帰に向けての調整を行なう間の入院が可能です。



●透析室内観



- 胃カメラ・心エコー・CT・MRIなど必要な検査を随時受けて頂く事ができます。
- 患者様自宅からの透析送迎サービスを行っております。
- 末梢動脈疾患の予防のためにフットチェック・ケアを定期的を実施しております。

時代の進歩と変化に対応し、地域の必要とする医療を充実させてまいります。

病院のご案内

住 所 茨城県ひたちなか市中根5125-2

電話番号 029-272-5184(代表)

診療科目 外科、内科、整形外科、脳神経外科、消化器内科、消化器外科、呼吸器内科、泌尿器科、皮膚科、リハビリテーション科、麻酔科、肛門外科

医 師 近藤 俊(常勤)

スタッフ 看護師6名、臨床工学技士3名、事務1名

病床数 85床 **透析ベッド数** 24床

休診日 日曜日

URL <http://urakawakai.com/>

透析診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	○	○	○	○		
9:00~17:00					○	○



●透析室ミーティング



●無料送迎バス
通院が困難な患者様へは無料にてご自宅の玄関から病院まで送迎サービスを行っております。車椅子対応の車両もございますので、安心してご利用いただけます。ご希望に応じて柔軟に対応いたしますので、お気軽にご相談下さい。