



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.28
＜2010年10月＞

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	○ 15:00

休診日：日曜・祝日（急患は、電話でご相談ください）

まで



News ニュース!!

院長の共同研究が海外雑誌に掲載されました。

院長と岡山大学四方賢一先生との共同研究の成果が海外雑誌に掲載されました。炎症が糖尿病の三大合併症の一つである腎症と動脈硬化症に共通した因子であることを臨床的に明らかにしました。

論文（一部抜粋）

Microinflammation is a common risk factor for progression of nephropathy and atherosclerosis in Japanese patients with type 2 diabetes.

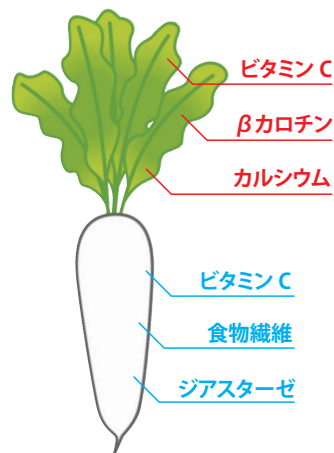
Kajitani N, Shikata K, Nakamura A et al.

Diabetes Res Clin Pract. 2010 May;88(2):171-6.



Advice 健康アドバイス

～消化を助け食欲増進～



大根は消化作用に優れていることが広く知られています。でんぷんの消化酵素である「ジアスターゼ」を豊富に含んでいるからです。ジアスターゼは、根に多く含みでんぷんの消化を助け、腸の調子を整えます。胃炎や胃潰瘍などに予防にも有効といわれます。また、胸やけや、胃酸過多のほか、二日酔い等にも効果的です。この他、食物繊維も豊富などで、便秘・整腸作用があります。ビタミンCも豊富に含まれます。加熱すると壊れるので、サラダやおろしなど生食にすると良いでしょう。大根の葉は、βカロチンをたっぷり含み、ビタミンCやカルシウムなども豊富に豊富なので葉も捨てずに食べましょう。



鼻風邪と間違いやすい 「秋花粉症」



花粉症とは、花粉によって引き起こされる季節性のアレルギー症状をいいます。
夏から秋へだんだん涼しくなる季節の変わり目には、風邪を引きやすいものです。しかし、鼻水やくしゃみが止まらなくて風邪だと思っていたら「秋花粉症」だったという可能性もあります。

秋花粉症も春花粉症と同じく、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみの症状がみられます。春花粉症はスギやヒノキなど“木”の花粉によって起こります。秋花粉症はブタクサやヨモギやセイタカアワダチソウなど“草”の花粉によって起こり、これらは空き地や河川敷という身近な場所に生えています。花粉飛散時期は、8月から10月にかけて多くみられます。治療薬としては、内服の抗アレルギー薬や粘膜の炎症を抑えるステロイド点鼻薬などがあります。気になる症状がある方は、下記の表を参考にしてみてください。また、早めの受診をお勧めします。



ヨモギ



ヒノキ



スギ



セイタカアワダチソウ

症状	花粉症の場合	風邪の場合
鼻水	水っぽい	粘りがある
目のかゆみ	あり	なし
発熱	あっても微熱	高熱もある
食欲	あり	なし
症状の継続期間	数ヶ月	長くて1週間くらい



ブタクサ



スギ



セイタカアワダチソウ

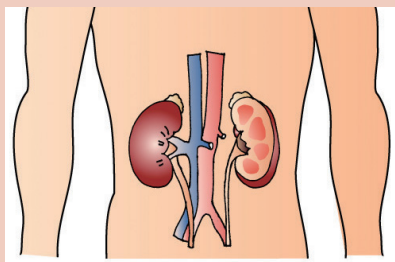


腎臓を守りましょう ～慢性腎臓病(CKD)の管理～ を行いました。

9月18日(土)残暑がまだ残る中、大勢の方にお集まりいただきありがとうございました。

看護師より、今までのおさらいとして、「腎臓って何をしている臓器なの?」大きく5つの働きをしていることのお話。5つの機能をしている腎臓が慢性腎臓病(CKD)になって働きが悪くなり進行してステージ3～5になった時。病期が進行した時の症状や治療法と日常生活または受診するタイミングなどのお話をさせていただきました。

腎臓の働き



1. 老廃物を身体から追い出します。
2. 血圧を上げたり、下げたりするホルモンを出して、血圧を調節しています。
3. 赤血球を作る司令官です。
(エリスロポエチンというホルモンを出して骨髄で赤血球を作る指令を出しています)
4. 体液・イオンバランスを調節しています。
水分・電解質(ナトリウム・カリウム・リン・カルシウムなど)の調節。
5. 強い骨を作っている。
(ビタミンDを活性化させ、カルシウムが骨に吸収されるのを助ける)

栄養士からはCKD3期～5期の食事療法、たんぱく制限や減塩また、カロリーを多く取って腎臓の保護をしていく食事についてお話させていただきました。

医療ソーシャルワーカーからは腎機能が悪化したときには身体障害者手帳の該当になることや該当になった場合利用できるサービスの内容をお話をさせていただきました。





豆腐入り豆乳グラタン

(4人分)



(340kcal・塩分 2.0g/1人前)

「畑の肉」と言われるほど、
 栄養価の高い大豆は、血管を丈夫にし、
 血圧を下げる効果があります。
 また、コレステロール低下作用、
 更年期障害の改善、骨粗鬆症予防など
 女性にとって嬉しい働きをしてくれます♪

材 料

調整豆乳	2 カップ	ボイル帆立貝柱	150 g
牛乳	1 カップ	バター	大さじ 2
ブロッコリー	200 g	小麦粉	大さじ 3
玉ねぎ	1/2 個	溶けるチーズ	60 g
木綿豆腐	1/2 丁	コンソメ(固形)	1 個
むきえび	12 尾	塩・こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、さっと茹でておきます。
- ② 玉ねぎは薄切りし、木綿豆腐は一口大に切ります。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ④ 小麦粉と牛乳を混ぜ、よく溶かし、③に入れます。豆乳も加えます。
- ⑤ コンソメ、むきえび、帆立貝柱、豆腐、ブロッコリーを入れ、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ、チーズをのせます。
- ⑦ 250℃に熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼きます。

ワンポイント! 豆乳グラタンはあっさりしているので白みを少し加えるとコクが出ます。

Research Achievement

研究業績

- 血液透析患者におけるヘリコバクター・ピロリ感染症と貧血の関係 阿波加和美
- 高齢血液透析患者の現状と管理上の問題点についての検討 鈴木貞子
- 血液透析患者における脂肪量の経時的変化に関与する因子の検討 川口和子
- シヤント肢のスキンケアにおける保湿剤の効果..... 恒次永里子
- 無除水透析を長期間維持できた2例..... 難波佐江子
- 地域の血液透析患者における生活上の問題..... 次田順子
- 血液透析患者を対象とした理学療法の実践的必要性..... 清瀬直子
- 血液透析患者におけるヒューマログミックス50の有用性 中田淳子
- 血液透析患者の食事管理の協力者が及ぼす影響..... 片山敬子



おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ



リウマチ膠原病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。**会費は2,400円です。**