



第171号
2021.6月号

医療法人 済衆館 済衆館病院
〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
http://saishukan.com

でっせん

マンスリー 済衆館だより

裏面:慢性腎臓病の食事について

外来診療担当医表(6月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	鶴見 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 第2・3・4 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 循環器	多田 第1・2・3 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	森 第1・5 9:00~10:00 糖尿病・膠原病	吉田(勝) 循環器	名倉 脳神経機能外科	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器
		岡城 循環器	田代 循環器	横崎 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	伊藤(隆) 第1・3 10:30~11:30 脳神経
		舌津 脳神経	鈴木(重雄) 消化器	末澤 消化器	吉田(由) 糖尿病内分泌	栗木 消化器・肝臓	担当医
			伊藤(隆) 脳神経	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由) 糖尿病内分泌	
	吉田(由) 糖尿病内分泌						
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	安藤	今村(達)	今村(康) 第2・3 外科・総合診療科	勝野 10:30~
			神谷	河合(純)	川崎	安藤	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	臼井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	相羽	中里	中里	松本
		松尾(英)	村山		松尾(英)	栗本 9:30~	佐伯 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/阿曾	梅村	梅村	梅村	梅村/渡邊	
美容皮膚科	五島 火曜日 14:00~16:00 予約制 紫外線が強くなる前にお肌のメンテナンスはいかがですか? お気軽にご相談ください。						

専門外来

		月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 浅野 9:00~12:00			糖尿病内分泌 浅野 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 14:00~	老年内科(物忘れ) 梅垣 (第1・3) 予約制 14:00~16:30	
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30			呼吸器 柳澤(第5) 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木(第2・3・4) 14:30~15:30		
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00			老年内科(物忘れ) 遠藤(第1・3) 予約制 14:00~16:00	腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 稲石 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 予約制 14:30~16:00	乳腺外科 佐藤 (第1・3・4・5) 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 14:00~14:30	脳神経外科 飯塚 (第1・2・4) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00	
	緩和ケア 秋山/井上(予約制) 13:30~16:00			脳神経外科 担当医(第1) 14:00~16:30		脊髄外科 西村(第1・3) 9:00~11:30	
	泌尿器 武東 (第1・3) 14:00~16:00 (第2・4・5) 14:30~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 飯塚(第3) 14:30~16:30	脳神経外科 担当医(第3) 14:00~16:00	脊髄外科 担当医(第2・4) 9:00~11:30	
	内分泌外科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00			脳神経外科 渡邊(第2・4) 14:00~16:00	泌尿器 担当医 14:00~	泌尿器 鈴木(晶)(第2・4) 9:00~12:00	
	内分泌外科 富家(第3) 予約制 15:00~16:00			血管外科 今枝 14:00~16:00			

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。
時間外・休日も診察致します。
TEL.0568-21-0811(代表)

健診・ドックセンター

●人間ドック ●企業健診

●特定健診 ●特定保健指導
40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター
TEL.0568-58-1535(直通)



慢性腎臓病の食事について

5月号は慢性腎臓病についての話題でした。今回は、慢性腎臓病の食事の基本的な考え方についてお話させていただきます。

腎臓を保護するには

腎臓を保護するにはどうしたら良いのでしょうか？

第一に塩分を控えることです。塩分を控えると高血圧改善につながり腎臓の負担も軽くなります。

第二にたんぱく質を適量(年齢、病態を考慮)にすることです。適量は標準体重をもとに計算します。例えば健康な50-64歳男性ですと、たんぱく質推奨量は65g/日^{*1}になります。日本人の平均摂取量が78.4g^{*2}なのでほとんどの方が普段から食べ過ぎていることがわかります。しかし腎不全が進むと45g/日^{*3}に抑えた量にする必要があります。これは体を維持するために最低限の必要なたんぱく質の量と考えます。また、たんぱく質は副食のメインになることが多く、調理をする際に使用する調味料も、たんぱく質制限をすると自然と減塩にもつながります。

第三に適正なエネルギーを確保することです。たんぱく質を控えるとたんぱく質から得られるエネルギーが不足して体重が減少し栄養状態が悪くなります。人の身体の細胞は常に壊れ、一方では体の筋肉、皮膚、内臓、脳などを日々再生しています。栄養不足の状態が続いていても、常に筋肉を燃焼させて必要なエネルギーを作り出すため、たんぱく質を制限していても老廃物が溜まり腎臓に負担がかかります。たんぱく質制限による不足エネルギーを糖質と脂質で補いましょう。糖質を多く含む食品は主食(ご飯、パン、麺など)です。脂質は、副食調理時に油を使用した料理も摂りましょう。ちなみに、オリーブオイルはオレイン酸が含まれていて動脈硬化を予防する効果もあります。

腎機能が低下していると血液中に余分なカリウムが残り(高カリウム血症)、必要以上に血中カリウム値が高くなる状態になり制限が必要となります。(血中カリウムの正常値：3.5~4.8mEq/L)

※1…日本人の食事摂取基準2020年版 ※2…平成30年国民健康・栄養調査 ※3…日本腎臓学会の基準



透析食について

5月号で腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと最終的には人工的な腎臓の代替治療：透析や腎臓移植が必要になると説明がありました。透析が開始されると、一日の必要エネルギー量はやや増え、たんぱく質制限はやや緩和されます。先ほどの50-64歳男性の例ですとたんぱく質の量は60g位/日^{*3}になり肉や魚などが標準量に近くなります。

しかし、透析食ではカリウムやリン制限も必要となります。肉や魚を摂るとカリウムやリンが増加してしまうため制限が必要となります。たんぱく質を腎機能に合わせて適正量にすることはカリウムやリンの摂取量が減る事につながります。また、腎機能の低下により老廃物の一つの尿素窒素が溜まり、血液が酸性に傾きます。腎臓からカリウムが排泄できないため高カリウム血症になることもあります。高カリウム血症になると心臓に悪影響(脈の乱れ)を及ぼします。一日のカリウムの上限量は身体の状態にもよりますが、一日2,000mg以下に抑える事が望めます。(食品成分表参照)カリウムは肉や魚だけでなく様々な食材に含まれています。食材一つ一つのカリウム含有量に神経質になり過ぎる必要はありませんが、バナナなら中1本あたり360mg含まれているので、カリウムを多く含む食品の摂り過ぎには気をつけましょう。例えば、いも類、豆類、種実類、バナナ、キウイ、メロン、海藻などです。

さらに、水分制限も加わります。水分を摂り過ぎると、血圧が上がり、心臓に負担がかかります。塩分制限をすることにより、体内に水分が溜まりにくくなります。

正しい食事療法は薬に並んで治療の根幹であります。食事療法=辛いものと思われがちですが、最初は厳しいと思う食事療法でも、正しい食事が習慣になれば決して難しいことではありません。ぜひ腎臓を守るための正しい食事療法を実行してください。楽しく食べてより良い生活と健康を維持しましょう。



日本人の食卓から切っても切れない“梅干し”についてのお話です。



減塩食の梅干し

- 1 梅干しの種を抜く (又は種なし梅干し) 種なし梅干し中1個(重さ3g、塩分0.7g、ペットボトルのふた程の大きさ)の場合、塩分量は約半分(0.35g)となります。
- 2 半日程度水に浸す ●梅干し中1個に対して100ccの水 ●冷蔵庫で保管する

※梅干しのすっぱさはクエン酸によるものです。クエン酸は食欲を増進させます。長時間放置をすると必要なクエン酸も抜けやすくなるので気を付けましょう。
※塩抜きをしても塩分が多い食材です。一日1個までにしましょう。

栄養科 管理栄養士 戸田 絢子

➡ 次号は「免疫と感染防御の話」です

和風細雨(わふうさいう)

「和風」は穏やかな風、「細雨」は雨粒が細かく優しく降る雨のことで、人に忠告するときなどに穏やかな態度で接して物事を進めること。

四字熟語

- 5月31日(月)~6月6日(日) 禁煙週間 ●6月1日(火)~6月30日(水) リウマチ月間
- 6月1日(火)~6月7日(月) HIV検査普及週間 ●6月4日(金)~6月10日(木) 口と歯の健康週間
- 6月20日(日) 父の日 ●6月21日(月) 夏至

第171号 2021.6月

発行 済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院

TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com
FAX.0568-22-7494