

ほほえみ通信

第57号 2017年
秋

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



魔法の国へ

2017 / 三神恵爾

- 第2回 院内発表会を終えて
- チョコレート大好き！
- 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
- 食と健康～誤嚥性肺炎を予防しよう
～その①嚥下のメカニズムと食事～
- 誤嚥性肺炎を予防しよう
～その②運動編～



第2回院内発表会を終えて

患者様あるいは地域の方々に向けてのイベントは、院内の掲示やほほえみ通信などでご紹介していることもあり、多くの方々のご参加を頂き、スタッフ一同やりがいを感じ嬉しく思っておりますが、その他の取り組みの一つに、「院内発表会」があります。

院長はじめスタッフは、学会や講演会などに参加や発表などを行い、自分の専門職種としての能力向上を目指し、切磋琢磨しております。各職種はそれぞれ活動していますが、日々の業務の研究や症例報告などの発表を通じて、全員が発表する場があったら、各部署の理解とチームワークに繋がりが良いのではという案が出て、昨年より年1回開催することになりました。

第2回美田内科循環器科クリニック院内研究発表会は10月11日（水）午後13:30～16:00過ぎまで約2時間半、8部署8題を行いました。最後は院長の全体総評で終了いたしました。

1 題目 医療事務 宮本から診療報酬の仕組みやインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの助成などの話がありました。各部署で患者様から質問を受けることがある内容でしたので、他部署の職員は患者様への受け答えに役立つ内容でした。

2 題目 薬局 木村から、新しい糖尿病の注射製剤の患者様への有効性についての研究発表がありました。飲み薬と違い、煩わしさがあるかと思われましたが、週1回で良いのと、操作が簡単であるので、患者様負担の軽減や、服薬が忘れがちな患者様、認知機能の低下した患者様等に有用であるとの結果が出ました。これから使用が増えて行きそうです。

3 題目 「デイサービス いき」運動担当 加藤から発表がありました。短時間型デイサービスは開始3ヶ月ですが、利用者様は、開始時に体力測定を行い、3ヶ月毎に体力測定をするので、デイサービスでの運動が、自然経過の筋力低下にどの様な歯止めができるのか、これからの期待するところです。

4 題目 看護部 小泉より、当院患者様でインスリン治療を受けている方の注射部位の確認と改善を行うことで、血糖が下がり改善した2症例の発表がありました。インスリン歴が長い患者様は生活変化や慣れ、加齢に伴う認知機能の低下などがあり、注射部位の硬結の確認や指導の重要性を再認識いたしました。

5 題目 フィット 運動施設開設7年目を迎え、利用者の加齢に伴う筋量の低下を抑制するのか検討しま

した。日々運動を運動施設以外でも行っているか否かや栄養状態・食事内容による差は大きく、これからの課題として、医師、管理栄養士などクリニック全体で、サルコペニア予防・疾病改善に努めていきたいと思えます。

6 題目 臨床検査技師 杉村からは、昨年新しくなったエコーの機械での、2D・3D計測の検討がなされました。新機種になったことでより質の高い検査結果を患者様に提供できる様になりました。

7 題目 管理栄養士 舘入からは、当クリニックで行っている糖質制限導入者の1年経過後30人の結果を、血液検査データから検討し、糖質制限の有用性と安全性の検討をした結果、血糖を下げ、体脂肪を改善し、内臓脂肪の減少があり、TG/HDLコレステロールの低下もありました。糖質制限は、肥満、糖尿病などの生活習慣病に有用な治療法であることがわかりました。

8 題目 院長 オーソモレキュラー療法については9月の健康フェスタの講演内容ですが、院長講演を一部の職員しか聞けなかったため、聞きたいと声があり、要約を話しました。健康フェスタの講演をお聞きになれなかった患者様にも、お伝えしたく、少し詳しくこの場で述べさせていただきます。

オーソモレキュラー療法とは、まだ日本では新しい栄養療法で、東京の溝口徹先生が最初に始めた治療法で、『私達の体（脳）のある分子（栄養素）を最適（至適）な濃度に達成させ、組織（臓器）や細胞の機能を向上させ病態を改善させる“治療法”』です。

至適（最適）な濃度とは、病気などのトラブルが生じた状態を、ある期間で最適な状態に整える為に必要な物質（栄養素）の濃度の事で、物質は全て食材に含まれ、物質の濃度が細胞の機能を左右し、最適な濃度には個人差が存在し、その濃度は通常の食事からでは得られません。

従来の栄養学では欠乏でなければ正常であるという考え方でしたが、潜在性の欠乏が様々な生体の機能の低下をきたし、トラブルが生じます。その人の最適には個人差があるので、血液検査結果から、個人にあった栄養素の量を調べ、医療用サプリメントで補充し、病気の改善につなげます。血液検査の結果が正常値に入っている、それがその方にとっての至適な値ではないのです。

院長はこの療法を勉強し、クリニックで実践し始めました。体調不良、うつ、疲労、睡眠障害など様々な病状がこの療法で改善しています。これには糖質制限



~クリニックの新しい取り組み~

も関与していますので、院長が以前より行っている糖質制限も重要であることがわかりました。

ストレスの多い現代社会では、ほとんどの人が栄養素不足です。特に、ビタミンBと鉄が不足しています。もし自分の状態を知りたい方、不定愁訴のある方など、受診時に院長にご相談ください。薬局前待合に、サプリメントとビタミンなどのパンフレットも多数置いてありますので、興味のある方はご覧ください。また、糖質制限を希望する方は、医師にご相談ください。

最後に院長からの総評を受け、終了しました。日々の業務を行いながら、発表の準備をするのは大変なことです。それにより達成感が得られ、向上にもつながります。

私たちは専門職として自分の能力を上げることが、医療費を払い、クリニックを選んで下さった患者様へお返しできる唯一のことです。また能力だけでなく自分の人間性を磨くことが最も重要なことだと、いつも思っております。心の伴わない行動は、人生経験豊かな皆様にはすぐ見透かされてしまうでしょう。

チームワークを円滑にし、皆様にこのクリニックを選んでよかったと思われるよう、能力の向上と自分磨きを続けていきたいと思っております。これからもよろしくお願い致します。

薬剤師
オーソモレキュラー.jp認定栄養カウンセラー
美田昌子

もしかして、私、〇〇不足・・・?

以下の項目の中で、該当するものをチェックしてみましょう。
さまざまな体と心の症状と栄養の状態は、とても関係があります。

10項目のうち3項目以上が該当 鉄欠乏の可能性大 Fe

- たちくらみ、めまい、耳鳴りがする
- 肩こり、背部痛、関節痛、筋肉痛がある
- 頭痛、頭重になりやすい
- カが弱くなった
- よくアザができる
- のどに不快感(つかえ感)がある
- 階段を上ると疲れる
- 夕方に疲れて横になることがある
- 生理前に不調になる
- 生理の出血量が多い

10項目のうち3項目以上が該当 タン白欠乏かも? Pro

- 肉や卵などはあまり食べない
- 野菜中心、あるいは和食中心である
- タン白質は大豆食品から十分摂れると思う
- ご飯やパン、麺などで食事を済ませてしまう
- 成長期である
- 妊娠、授乳中である
- ステロイド剤を使用している
- スポーツをする。あるいは肉体労働である
- 胃薬をよく使う
- 腕や太ももが細くなった

10項目のうち3項目以上が該当 亜鉛欠乏の可能性大 Zn

- 風邪をひきやすい
- 洗髪時、髪が抜けやすい
- 食欲不振になりやすい
- 肌が乾燥しやすい
- 傷の治りが悪い、跡が残りやすい
- 爪に白い斑点がある
- 味覚や嗅覚が鈍い
- 性欲が落ちた
- ネックレスなどで皮膚炎が起こる
- 傷や虫刺されが癒みやすい

10項目のうち3項目以上が該当 ビタミンB欠乏? VB

- アルコールをよく飲む
- 音に敏感だ
- イライラしやすい
- 集中力が続かない
- 記憶力が衰えている
- よく悪夢を見る
- テレビがわずらわしい
- 読書しても頭に入らない、興味がなくなった
- 寝ても疲れが取れない。とにかく疲れる
- 口内炎がよくできる

オーソサプリ Pro

マルチビタミンBR

ココロとカラダの元気を守るマルチビタミン

忙しい方、働き過ぎの方向けに配合されたマルチビタミン

Point!

- プレニックス・ビタミンを使用せず、ビタミンは純粋な形でビタミンに加え、ビオチン、カロチノイド、イノシトール、ビオチンが配合されました。
- ビタミンB群を高濃度に、忙しい現代人の食生活の乱れに配慮した配合です。特に、ビオチン、パントテン酸を配合し、健康中心の食生活に配慮しました。
- ビタミンの吸収率向上のために原材料の選別が徹底して行われています。
- オーソサプリは、確信しにくく飲みやすくするためにコーティングを施しました。

内容量 37.5g (100粒入り) (100粒あたり)

小容量 (5.50g 10粒)

成分表

ビオチン	1000µg
パントテン酸	1000µg
イノシトール	1000µg
β-カロチン	1000µg
ビタミンB1	1000µg
ビタミンB2	1000µg
ビタミンB6	1000µg
ビタミンB12	1000µg
ナイアシン	1000µg
葉酸	1000µg
ビタミンC	1000µg
ビタミンE	1000µg
ビタミンK	1000µg
ビタミンD	1000µg
ビタミンA	1000µg
ビタミンH	1000µg
ビタミンM	1000µg
ビタミンP	1000µg
ビタミンQ	1000µg
ビタミンU	1000µg
ビタミンV	1000µg
ビタミンW	1000µg
ビタミンX	1000µg
ビタミンY	1000µg
ビタミンZ	1000µg

オーソサプリ Pro

みんなの"ほしい"を形にした最先端の栄養パートナー

Orthomolecular Nutrition Supplements

日本製

チョコレート大好き！

私がほぼ毎日食べる大好きなおやつ、それはチョコレートです。少し肌寒くなるこの季節はココア（ホットチョコレート）が飲みたくなりますよね。

女性が大好きでオシャレなスイーツ、チョコレート。ほろ苦さと甘さが幸せなひと時を運んでくれます。現在、私たちは嗜好品、おやつとしてチョコレートを食べていますが、古くは薬として利用されていたことはご存知ですか？

チョコレートの原料のカカオは起源前からメソアメリカ（中南米一帯）で栽培されマヤ文明やアステカ文明に根付いていました。

古代のアステカの王は不老長寿の薬としてカカオ豆をすり潰した飲み物を飲んでいました。当時はローストしたカカオをすり潰し、香辛料と混ぜ、泡立てたスパシーな飲み物でした。

時が経って16世紀、スペインがメキシコを征服した際にカカオはヨーロッパに伝わりました。

ヨーロッパではカカオをすり潰したものをお湯で溶かし、砂糖を加えて飲んでいました。19世紀に入り、オランダでチョコレートの加工技術が開発され、現在の食べるチョコレートが誕生します。

そんな歴史のあるチョコレートですが、最近ではカカオに含まれる成分の研究が進み、様々な健康効果があることがわかってきました。その一つが美容効果です。カカオに含まれるカカオポリフェノールという抗酸化物質が、肌の老化の原因物質である活性酸素が引き起こす様々なトラブル



を防いでくれます。その他にもカカオポリフェノールは血圧低下や動脈硬化の予防、アレルギーの改善、脳の活性化の効果が期待されています。また、カカオに含まれるカカオプロテインという物質には便通改善の効果もあると言われており、これも女性には嬉しい効果です。また、チョコレートの香りやテオブロミンという物質は脳に満足感や幸福感、リラックス感を与えます。その昔、不老長寿の薬として珍重されていたのも納得できます。

しかし、チョコレートが体にいいからといって何もかんでもたくさん食べればいいというものではありません。

お勧めはカカオポリフェノールが多いビターチョコレートやハイカカオチョコレートを1~2かけら、ココアなら1杯を毎日続けることです。



そしてもう一つお伝えしたいことは人の脳は砂糖や油脂を多く含む食品に対して強い常用癖を示すということです。チョコレートは砂糖と油脂を多量に含んでいます。私のように板チョコをパロッと一枚食べてしまうのは食べすぎです。昔は王や貴族の食べ物だったチョコレートを優雅に美味しく、そして健康的に楽しみましょう！

看護師 水澤恵美

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



◇食中毒の年間発生件数（平成28年）は、20,252件！

今年の夏は、O-157が非常に多く発生しました。群馬県で発生した腸管出血性大腸菌O157による食中毒は、記憶に残っている方も多いのではないのでしょうか。今年は札幌でもO-157感染の報告があり、小さな子どもや体力の低下した高齢の方は、特に注意が必要です。食中毒は夏場に限られた話ではなく、これから冬場にかけては、ノロウイルスの流行の季節となるため、やはり食品の処理の仕方やうがい手洗い等の予防は大切と言えます。特にご家庭での食中毒の発生は、症状が軽かったり、風邪や寝冷えと勘違いされやすいです。食中毒とは気づかれずに重症になったりすることもありますので、この後に記載されている食中毒予防の6つのポイントを確認し、日々の食生活を見直して見ましょう！ 薬剤師 澤田将太

◇家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 商品の購入

- ①賞味期限などの表示のチェック！
- ②新鮮なものを購入！
- ③肉汁や魚などの水分が出るものは別々にビニール袋に小分けする！
- ④持ち帰ったものは、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ



ポイント2 家庭での保存

- ①冷蔵庫への詰め込みすぎは注意！目安は7割
- ②冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に！10℃以下で細菌の増殖はゆっくり、-15℃で増殖は停止します！
- ③肉や魚は汁が漏れないようにビニールのまま保存



ポイント3 下準備

- ①手洗いを！肉魚卵の取扱い前後も！
- ②野菜もよく洗いましょう！カット野菜なども洗う！葉物は1枚ずつ剥がして流水で！
- ③冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで！
- ④生肉や魚を切った後は、まな板や包丁はよく洗いましょう！熱湯をかけて殺菌すると効果的！



ポイント4 調理

- ①加熱を十分に行う！目安は、中心の温度が75℃で1分間以上！
- ②電子レンジを使う場合は、均一に加熱されるようにかき混ぜたりしましょう！
- ③温め直すときも十分加熱しましょう！目安は75℃以上で！



ポイント5 食事

- ①食卓に付く前に手洗いを！
- ②温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下をめやすに！
- ③調理前後の食品は、なるべく室温で放置しない！
例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます！



ポイント6 残った食品

- ①残った食品は早く冷えるよう小分けにする！
- ②温め直す時も十分加熱を！味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう！
- ③ちょっとでもあやしいと感じた場合は思い切って捨てましょう！



食と健康

～誤嚥性肺炎を予防しよう その①嚥下のメカニズムと食事～

食べるってどんな仕組み？

当たり前のように食べ物を口に入れて、噛んで、飲み込んでいますが（摂食・嚥下）、その一連の流れはとてよくできています。今回は5つの時期に分けられている摂食嚥下のメカニズムと食べる機能に合わせた食べ方について簡単にご紹介します。

いつまでも食事をおいしくたのしみましょう！

管理栄養士 舘入里水

摂食嚥下（1）先行期

『食べるものかどうか』『どうやって食べたらよいか』を見た目やにおいなどから判断する時期を指します。また、食べ物を口に含む準備として唾液の分泌を促すのもこの時期です。

摂食嚥下（2）準備期

食べ物を口に取り込み、状態に応じて噛み砕き（咀嚼）、食べ物と唾液を混ぜ合わせて飲み込みやすい形（食塊）にします。

この時期で重要なのは、口や舌の感覚、下あごと舌の運動です。舌を変形させて食べ物がのどの奥にいかないようにしたり、左右の歯で噛めるように食べ物を移動させたりします。噛むことで唾液と十分混ぜ合わされた食塊が作られます。

摂食嚥下（3）口腔期

食塊が舌の運動によって喉に送られる時期です。口唇を閉じ、舌を口蓋（口の中の上側）に押し付けています。

摂食嚥下（4）咽頭期

反射的に行われる運動で、食塊が咽頭を通過する時期を指します。通常0.5秒以内とごく素早い動作ですが、様々な筋が同時に動きます。この一連の動きの間、呼吸は停止しています。

- ・口蓋の一部（軟口蓋）がうしろに動き、鼻咽腔を閉鎖（食塊の鼻への逆流を防ぐ）
- ・咽頭蓋が倒れて気道を閉鎖する（食塊が気道に入るのを防ぐ）
- ・食道入口が開く

摂食嚥下（5）食道期

食道の蠕動運動により1秒に4cmの速度で食塊が胃に運ばれる時期です。

食道を閉鎖して食塊の咽頭への逆流を防ぎます。

こんな食品は食べにくい！

先行期～食道期のどの部分の動きが弱くなっても食事は食べにくくなります。食べにくいものや摂食嚥下能力を超えた食べ方はむせやすくなるだけでなく、食事そのものが苦痛になってしまいます。食べにくいものの代表を示します。

パサパソ：パンやカステラ、高野豆腐など

食材の水分が少ないものは口腔内でバラバラになっ

て食塊の形成が難しくなります。唾液と混ぜてもべたっとした食塊になって口腔内に残留しやすくなります。

サラサラ：水やお茶、汁物などの液体

汁物は早いスピードで咽頭に落ちるのでムセや誤嚥の原因になります

ピラピラ：焼きのりやわかめなど

口腔内やのどにペタッと貼りつくため食べにくくなります。

クニャクニャ：肉、こんにゃく、かまぼこなど

咀嚼が十分にできない方だけでなく唾液分泌が少ない場合も、口腔内でバラバラになるため非常に食べにくい食品です。

コリコリ：イカ、豆、生野菜など

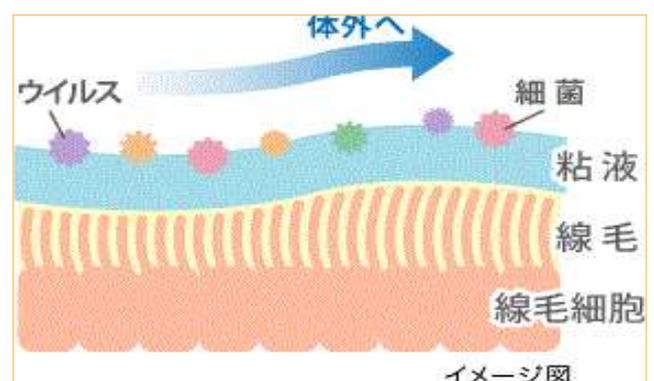
歯の欠損など咀嚼が困難な方にとって、硬く食べにくいものになります。

水分不足による脱水を避けましょう！

食事の誤嚥によるムセ（顕性誤嚥）が肺炎になることはごくわずかで、気づかないうちに唾液などの誤嚥を繰り返して（不顕性誤嚥）気道が感染症を起こすことで肺炎になります。

気道にウィルスなどの異物が侵入すると、気道表面を覆っている粘液が異物をキャッチします。すると繊毛が動いて異物を外に追い出すシステムが働きます。しかし、脱水になるとこの気道表面の粘液も減って繊毛の働き自体が悪くなるといわれています。

ムせてしまう、と水分摂取を控えずに脱水にならないよう必要な水分をしっかりと摂りましょう！



誤嚥性肺炎を予防しよう

～その②運動編～

誤嚥性肺炎とは

人が食べ物や飲み物を飲み込むとき、通常は食道を通して胃へ向かってゆきます。食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管や気管支内に入ることを「顕性誤嚥」といいます。また、睡眠中などの気づかないうちに唾液や異物などが気管や気管支内に入りむせることを「不顕性誤嚥」といいます。これら誤嚥の繰り返しがきっかけで起こる肺炎を「**誤嚥性肺炎**」といいます。

日本人の死因の上位である「肺炎」の大部分が「誤嚥性肺炎」と言われています。

誤嚥性肺炎を予防するためには

- ①口腔機能を維持し誤嚥自体を減らすこと
 - ②誤嚥が肺炎に繋がらないように口腔内の清潔を保つこと
- の2つが重要とされています。

口腔機能とは、咀嚼（かみ砕く）・嚥下（飲み込む）・発音・唾液の分泌などのことです。なかでも誤嚥を予防するためには嚥下に関連する筋肉の維持が重要です。

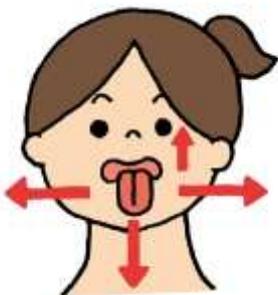
嚥下筋のトレーニング

- ①飲み込む筋肉を鍛える！嚥下おでこ体操



額に手を当てて抵抗を加えながら、息を吐きながらおへそをのぞき込みます。嚥下のみならず、姿勢改善にもつながりますよ！

- ②舌の筋肉を鍛える！かんたん舌トシ

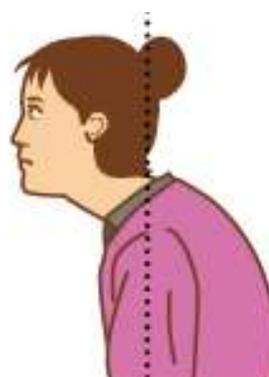


舌を上下左右前後に動かします。舌を動かすと唾液分泌も促進されます。唾液には口腔内の自浄作用があるので一石二鳥です！

口腔ケア

口の中には多くの細菌が存在します。歯磨きが不十分で口の中が汚れていると、虫歯や歯周病などを引き起こす細菌も増え、それらが誤嚥によって肺の中で炎症を起こしてしまいます。歯磨きなどの口腔ケアを習慣にして、口の中の雑菌を減らすことは誤嚥性肺炎にはとても重要です。

誤嚥しやすい姿勢がある？



猫背・顎あがり姿勢は嚥下に関連する筋が働きにくくなり、誤嚥に繋がりがやしいと言われています。猫背などの姿勢不良は全身の筋肉のアンバランスが原因になることが多いため、予防・改善には全身の筋力トレーニングが

効果的です。

嚥下とフレイル

フレイルとは、高齢者の筋力や心身の活力が低下し、このままでは要介護になる可能性が高い状態のことをいいます。

2012年から2014年にかけて行われた厚生労働省の調査では、膝を伸ばす力や握力などが弱い人は舌の力も弱いということが明らかとなりました。嚥下に関連する筋肉だけではなく、全身の筋力を鍛え、フレイルを予防・改善していくことが嚥下機能の維持・向上のためには重要です。またフレイル患者の誤嚥は肺炎に繋がりがやしいということもわかってきています。嚥下筋だけではだめなのです。

またこの調査では舌の力と咀嚼力は相関があり、咀嚼力が低い人は舌の力も低いということもわかりました。咀嚼力の低下は肉などの硬い食べ物が食べられなくなることから栄養状態の悪化を招き、さらにフレイルを進行させるという負のスパイラルに陥ってしまいます。逆に舌の力を維持できれば咀嚼力も維持でき、栄養も十分に補給できるので、フレイルの予防改善につながります。

よく食べ、よく動き、舌の力と咀嚼力、全身の筋力を維持し、誤嚥性肺炎を予防しましょう！

健康運動指導士 五十嵐 美生

平成29年4月～30年3月の行事予定

2017年

- 5月13日(土) イベント「講演とウォーキング」担当：健康運動指導士
- 7月 1日(土) イベント「歌声喫茶」
- 9月 2日(土) イベント「第6回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」(8月30日からラウンジにて開催)
「第9回 写真展」
- 12月16日(土) イベント「クリスマスコンサート」

2018年

- 1月～2月 イベント「第10回 写真展」
- 2月 3日(土) イベント「歌声喫茶」

* イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。
変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

* 花楽会は4月27日(木)、6月22日(木)、8月31日(木)～9月2日(土)作品展、
10月26日(木)、12月21日(木)、翌年2月22日(木)を予定しています。詳しく
はポスターをご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています。

生薬の花：桔梗(キキョウ)

秋の七草のキキョウ、万葉集でも歌われていた花です。昔は野生のキキョウがどこでも見られましたが、今は開発などで減少し、絶滅危惧植物になっています。

使うのは、紫や白の花ではなく、根の部分で、キキョウサポニンという薬効成分があります。これは界面活性作用があるので、気管の粘膜の分泌を促進し、たんを出しやすくします。それで昔から、煎じた液や粉末を鎮咳去痰に用いてきました。

漢方薬では桔梗湯に入っています。風邪で喉が痛い時に熱湯で溶かし、冷ましてから食前や食間に飲むと、とても良く効きます。これから寒い冬がやってきます。喉が痛いと思ったら、桔梗湯を服用してください。甘くて飲みやすい漢方です。

漢方薬・生薬認定薬剤師 美田昌子



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

診療案内

*火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休