

地域医療支援病院・地域がん診療連携拠点病院・臨床研修指定病院（管理型）

**労働者健康福祉機構 新潟労災病院**

〒942-8502 上越市東雲町1-7-12 電話：025(543)3123

FAX：025(544)5210

ホームページ：http://www.niigatah.roufuku.go.jp

栄養とは（2） - ご飯の食べ方 -

病院長 松原要一

今朝、いつものように出張先から越後湯沢を経てほくほく線の特急“はくたか”で直江津に戻った。ここ数日、秋の晴天が続いて車窓の景色は実に爽やかである。深い青空に、雲が白くて美しい。これは巻（絹）積雲（けんせきうん）で、俗称「うろこ雲、いわし雲、さば雲」など秋の季語として知られ、雲の層が薄く太陽の光が透けて影ができない（とにかく白い）のが特徴とされる（Wikipediaより）。加えて、山里の緑はまだ深く、それに白い穂が鮮やかな多くのススキが調和している。トンネルを過ぎ田園地帯に至ると、多くの田んぼで刈入れがすみ、古い順にその切り株に新芽が出て緑のじゅうたんになっているところ、茶色の土が見えるところ、刈り取った稲わらが残って黄色いところなどが大きな幾何学的模様をなしている。まだ収穫されていないところも少し残っていて豊かに黄金色で「実るほど頭を垂れる稲穂かな」を実感する。これには最近の老人性態度の劣化を思わず自省したものの、食欲が湧いて日本人であることが嬉しい。まさに「天高く馬肥ゆる秋」である。

さて、以前の労災ニュース第132号巻頭言で「栄養とは」を概説した。我々（ヒト）が経口摂取する栄養素は生存するうえで非常に重要なことは誰でも知っている。しかし、その種類・量・摂取方法により有害面が強くなることに関心がないヒトが多すぎると感じる。食材の食べ方（順番、回数、時間）で量的に同じでも結果（栄養状態）は大変異なる。老化現象を加速する高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の発症とその治療に栄養代謝が大きく影響する。特に糖質摂取の影響は大きい。老化の始まる40歳代後半からは要注意で、老化が始まる50歳代からは食事・生活習慣の見直し・改善を、高齢者の65歳からは食事を対老化（アンチエイジング）治療と考えたい。でないと、老人性の臓器障害（がん・血管障害・など）を来しやすい。ヒトは食事に関心を持ち、それを侮ってはいけない。

今回は新米の季節にちなんで糖質、主に「ご飯の食べ方」を追加する。炭水化物とは糖質と食物繊維に分類され、体や脳の



重要なエネルギー源であるが、ヒトでは植物と違って体内で合成できず、さらにわずかしこ含まれていないので、毎日の食事で摂取する必要がある。ただし、食物繊維は草食動物と異なりその消化酵素が無いので、エネルギー源としての炭水化物は消化・吸収される糖質である。糖質はブドウ糖(グルコース)・果糖・ガラクトースの単糖類と、ショ糖・乳糖・麦芽糖(二糖類)とオリゴ糖の少糖類、およびでんぷん・グリコーゲン・デキストリンの多糖類に分類される。体重 65 kg の日本人は一日平均、**糖質 330 g**、たんぱく質 70 g、脂質 60 g (計 2,150kcal) を摂取する。絶食時の消費量はそれぞれ、**144g**、75 g、160 g である。ただし、外傷などの侵襲時と飢餓時はそれに対応して大きく変動する。一方、体内貯蔵量(利用可能量)は、**糖質 300 g (200g : 67%)** と意外に少なく、貯蔵系のたんぱく質 10.0 kg (2.5 kg : 25%)、脂質 15.0 kg (11.3kg : 75%) と桁違いで、摂取量と消費量および貯蔵量(消費可能量)の状況が非常に異なっている。これは生体活動と生命維持に合理的な代謝が行われるため、食事をきちんと朝・昼・晩に摂ることが重要であることを示している。例えば、全エネルギー消費量の約 50% を **脳 (25%)** と肝臓 (25%) が消費する。特に脳は短期的には **ブドウ糖** しか利用せず、一日必要量は **144 g** で、肝臓に貯蔵される量の **122 g** より多い。したがって、三度の食事ですっかりブドウ糖をグリコーゲンとして肝臓に貯蔵しないとすぐに枯渇する(脳機能低下)。枯渇すると、筋タンパク質を分解し一部を肝臓でブドウ糖に新生・供給するが、結果として筋肉量の低下や低たんぱく血症を引き起こし、体の抵抗力が低下して危険な状態になる。また、ブドウ糖が代謝されるにはビタミン B1 が必要で、その摂取必要量は一日約 1.2~1.4 mg とされる。不足すれば、食後血糖値が上昇して膵臓の疲弊・機能低下で成人・老人型糖尿病を引き起こし、あるいは中性脂肪に代謝されて高中性脂肪血症になり動脈硬化や、皮下・臓器に脂肪が蓄積されて肥満・脂肪肝になる。

ところで、主食であるお米は、玄米であればほぼ完全食と考えられるが、白米はそれだけでは欠陥食となる。何故なら、玄米 100 g を白米に精米すると 90 g になり、10 g の栄養素が失われる。たんぱく質と糖質はほぼ失われないが、ほかの多くの栄養素は 1/2~1/5 になる。特に重大な喪失はビタミン B1 と灰分で、それぞれ 1/5、1/3 になる。栄養学的に玄米と白米は似て非なるもので、前者は一汁一菜でも、後者は 30 品目のおかずを摂取しないと栄養失調になる。玄米はあまりお勧めできないが、せめて白米でなく 5~7 分づきにしてはどうだろう(温かければ美味しい)。ただし、食べ過ぎも量が少ないのも(150 g 以下: ご飯で 300 g 以下) 危険なのでご注意を。

この季節、消化機能を良くするように食事自体を楽しみ(副交感神経)、野菜を先ず良く噛んで食べ(食後血糖値を上げない効果)、次いでビタミン B1 の多い芋・豆(豆腐など)を前菜に、そして同様ビタミン B1 の多い魚・肉(赤身の豚肉など)と一緒に時間をかけてご飯(これならば白米やパン、麺も可)を食べては如何でしょう。肝臓に脂肪でなくグリコーゲンを蓄え、筋肉量を維持し、お腹(臓器)でなく皮下に適度な脂肪をつけて冬に備え春を待ちませんか?

(H25. 9. 30. 秋晴れの日に)



「指狭窄性腱鞘炎について」

第5整形外科部長 小 熊 雄 二 郎



指は腱によって曲げ伸ばしをすることが出来ます。指を曲げる腱を屈筋腱といい、伸ばす腱を伸筋腱といいます。

屈筋腱には、腱の浮き上がりを押さえる靭帯性腱鞘というトンネルがあります。この屈筋腱とトンネルとの間で炎症が起こるとトンネルの相対的な狭小化が起こり指の付け根に痛み、腫れ、熱感などが生じます（中には指の付け根の痛みよりも指先の関節（DIP・PIP 関節）の動きの悪さや痛みを訴えるケースもあります）。これを腱鞘炎と呼び、進行すると指の伸展あるいは屈曲の際に弾発現象が起こりこれをばね指と呼びます。手を酷使する職業の人や更年期の女性に起こることが多く、妊娠時、産後に生じることもあります。右手に多く、指別の発生頻度は母指>中指>環指>示指>小指の順となります。又、糖尿病や透析患者にも発生します。

鑑別診断としてはリウマチ性腱鞘炎、結核性腱鞘炎、化膿性腱鞘炎などの腱鞘炎のほかに屈筋腱の部分損傷などもあげられます。治療は、まず局所の安静と腱鞘内へのステロイド注入といった保存療法を行います（指のこわばりや拘縮がある場合はリハビリを追加することがあります）。一般的にステロイド注射は1~2週間隔で2回行い、それでも疼痛が残存する場合や、弾発現象が残存する場合は手術（腱鞘滑膜切除術）の適応となります。注射によって一時的に症状が改善するため何度（3回以上）も注射を希望する患者さんがいらっしゃいます。多数回のステロイド注射は効果がほとんどないと報告があり、更に腱にとっても過度のステロイド使用は望ましくありません。

手術のタイミングは専門医とよく相談し決めていただきたいと思います。手術は、局所麻酔でできます。手術時間は5~10分ほどです。手術翌日から創を濡らしたりしなければ身の周りの簡単な作業はできます。入院も必要なく術後1~2週間で抜糸となりその後は通常的生活・仕事に復帰できます。

上記症状が認められ腱鞘炎（ばね指）を疑いましたらまずは専門医にご相談ください。

☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入(10/1)

脳神経外科医師 もとはし 本橋 くにお 邦夫

転出(9/30)

脳神経外科医師 佐藤 圭輔
歯科臨床研修医 末山 有希子

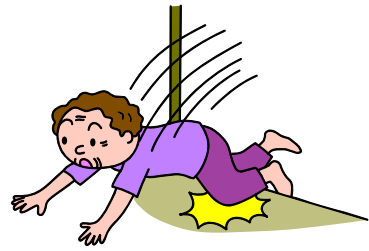
プロフィールについては、次号でお知らせします。

介護講座のご案内

日 時：平成25年11月6日（水）
午後1時30分～2時30分

場 所：新潟労災病院3階会議室

テ ー マ：「転ばぬ先のフットケア」



内 容：転倒予防のためになぜフットケアが大切かお話しします。

講 師：糖尿病療養指導士・フットケア指導士 東條 久美子
糖尿病療養指導士 堀川 好美
糖尿病療養指導士 梅沢 和美

参加費：無料



対 象：30名

*参加ご希望の方は申し込みが必要ですので、下記までご連絡ください。
先着30名までといたしますので、定員になり次第締切とさせていただきます。
ため、お断りすることもありますのでご了承ください。

申し込み・お問い合わせ
新潟労災病院看護部手術室（高沢）
電話 025-543-3123 内線 1806
FAX 025-544-5210

◆◇◆ 病院で診察を受けられる患者様にお願いします ◆◇◆

受診の時は必ず「お薬手帳」を持参してください



お薬手帳には、血圧の薬、血糖を下げる薬や血を固まりにくくする薬などの情報が書かれています。それらは手術や検査をする時に必要になりますので医師に見せてください。治療をするときに患者様のお薬はとても大切な情報です。

病院においでになるときは、**お薬手帳**と**お薬の一覧**をお持ちいただけるようご協力をお願いいたします。

お薬手帳は、調剤薬局でお渡ししています。

人間ドック／がん検診のご案内

New!

☞ これまでがん検診を受けたことのない方へ、

アミノインデックスによるがんリスク判定のすすめ (次頁コース⑩参照)

1回の採血で、多数のがんの疑いを同時に判定します。(肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮・卵巣がん)

疑いがあれば、次にそのがんに応じて精密検査を受けていただくことになります。肉親にがん患者のいる方に、とくにおすすめします。

New!

☞ 肝胆膵など腹部の超音波検査を単独でお申し込みいただけます。

前立腺・子宮と大動脈とのセットです。(次頁コース⑤)

- ・ 便潜血検査は、大腸がん検診です。内視鏡なら、さらに確実です。(次頁コース④)

1日ドック(税込み) お食事券付

基本コース	がんと生活習慣病の一般コース、男女共通	42,500円
男性コース	基本 + 前立腺がん検査(PSA検査)	44,300円
女性コース	基本 + 乳がん検査(視触診+マンモグラフィ) 乳腺エコー検査(3,500円)を追加できます。	48,500円
	基本 + 子宮がん検査(内診+細胞診+子宮卵巣エコー)	46,000円
	基本 + 乳がん・子宮がん検査 乳腺エコー検査(3,500円)を追加できます。	52,000円

基本コース検査項目 (特定健康診査の項目をすべて含む。■は、がん検診です。)

身体計測	身長 体重 体脂肪 骨格筋量 腹囲 BMI
眼と耳の機能	眼底 眼圧 視力 聴力
生理機能	胸部X線 呼吸機能+肺年齢 血圧 心電図 心拍数
血液 (肝腎機能・血糖・脂質・血球・炎症反応)	総蛋白 アルブミン AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP) ALP 総ビリルビン 尿酸 クレアチニン eGFR 血糖 HbA1c 総コレステロール 中性脂肪 HDL・LDLコレステロール 赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC 白血球数 白血球分画 血小板数 CRP 血液型(初回)
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣
胃内視鏡と便潜血(2回)	
超音波	肝胆膵腎+前立腺・子宮+大動脈
問診 診察	情報提供と説明、指導

検診コースの①～⑩の検査は、ドックにオプション検査として追加することができます。もちろん、がん検診だけでも、いくつかを組み合わせでの実施も可能です。★はドックの各コースに含まれます。

がん検診コース

円(税込)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
①甲状腺	ホルモン測定 甲状腺エコー	7,850	9,950
②肺	低線量肺がんCT	9,000	11,100
③胃	胃内視鏡 ★		17,100
④大腸	便潜血(2回) ★		3,720
	大腸内視鏡	21,000	23,100
⑤肝胆膵臓+前立腺 ・子宮+大動脈	超音波 ★		7,665
⑥前立腺	PSA ★男性		3,900
⑦乳腺	視触診(ドック実施時のみ) マンモグラフィ撮影 ★女性	乳腺エコーあり	11,600
		乳腺エコーなし	8,100
⑧子宮	内診 子宮頸部細胞診 ★女性 子宮卵巣エコー(子宮体がんの検査を含む)		5,600
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,050	5,150
⑩アミノインデックス がんリスクスクリー ニング検査	男性(胃・肺・大腸・前立腺がん)	19,950	
	女性(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)		
	女性(乳・子宮がん)	9,975	

生活習慣病予防コース

円(税込)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑪頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,775	7,875
⑫肺年齢	呼吸機能 ★		5,250
⑬骨密度検査	X線	3,600	5,700
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,150	5,250
⑮骨格筋肉量	体成分分析装置(インボディ) ★ (骨密度または内臓脂肪測定とセット実施)		525
⑯睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,250	7,350

その他

円(税込)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑰肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,260	4,360
⑱HIV検査	HIV抗体	1,370	3,470

1日ドック・がん検診コース・生活習慣病予防コースは予約制です。

下記①②の方法でご予約下さい。

- ① お電話(ドック健診担当)または医事課0番窓口にてお申し込み下さい。

電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30~16:00

- ② 1日ドック・健診各コース申込書(新潟労災病院ホームページ(<http://www.niigatah.rofuku.go.jp/>)よりダウンロード)に必要事項を記入し、新潟労災病院医事課へ郵送またはFAXして下さい。

〒942-8502 新潟県上越市東雲町 1-7-12

新潟労災病院医事課ドック検診担当 FAX 025-543-7110



散歩道



機構に入職してから新潟労災病院で6施設目になり、単身赴任生活も早くも3年目に突入しました。しかし、この単身赴任生活が私を変身させてしまったのです。

何故なら、好きな時間に起床・就寝ができ、好きな食べ物をいつでもお腹いっぱい食べられ、しかも横になりながら好きなテレビ番組が見られるというまさに楽園のような生活の日々。いつの間にか体重は標準値を楽々とオーバーし、血圧も180/115mmHgとハイスコアをたたき出してしまったのです。そうです、メタポマンに変身したのです。これには、楽観主義の私も生命の危機を感じました。そんな時、ある番組でジョギングの走り方をウォーキングと同じくらいの速度で行い、1日30分でOKというスロージョギングの存在を知り、神にも継る思いで始めました。

始めて5カ月になりますが、効果は多少出てきた気がします。何よりも上越市を囲む雄大な山々の四季の変化を感じ、心身ともにリフレッシュできることです。どこまで続けられるかはわかりませんが、徐々に長く付き合える趣味に出会えた気がします。

(T. H)