

謹賀新年

新年おめでとうございます。
けんこう百花の巻頭を担当したのは、2005年1月1日発行の第46号からでした。その巻頭言は「高き理想を掲げ、信頼される病院づくりを」でした。これからも新生会は進化していきます。
新型コロナウイルス感染症の克服が世界の緊急かつ重大課題ですが、今年こそ、良い年でありますようお願い申し上げます。

院長 小川 洋史

写真：北の大地の夜明け（北海道 新冠町）（撮影：小川 洋史）

インフルエンザについて

感染対策委員会 伊藤 明日香

@国内で流行するインフルエンザ(季節性インフルエンザ)

国内で流行しているインフルエンザの原因となるものはA(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型、2系統のB型の4種類です。流行するウイルス型や亜型の割合は、国や地域で、また、その年ごとにも異なっています。

@インフルエンザと風邪との違い

一般的な風邪(のど痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心)と違い、インフルエンザは、風邪症状に加え38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

@インフルエンザの予防

1. 流行前にワクチンを接種する。
2. マスクを着用する。
3. 手洗いやアルコール製剤での手指消毒を行う。
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける。
5. 人混みや繁華街への外出を控える。

@インフルエンザの治療薬

オセルタミビルリン酸塩(商品名:タミフル等)
ザナミビル水和物(商品名:リレンザ)
ラニナミビルオクタン酸エステル水和物(商品名:イナビル)
ペラミビル水和物(商品名:ラピアクタ)
バロキサビル マルボキシル(商品名:ゾフルーザ)があります。

ただし、その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。発症から48時間以内に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

(参考)厚生労働省インフルエンザ(総合ページ)(一部改変)
国立感染症研究所感染症情報センター(一部改変)



けんこう
百花
98号

新生会
情報誌

#IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

免疫力を高める食事

臨床栄養科 管理栄養士 平賀 恵子

「免疫」とは、ウイルスに対する抵抗力を維持、強化させる仕組みのことをいい、免疫能が低下すると種々の感染症にかかりやすくなります。免疫能の低下の原因には、極度のストレス、疲労、睡眠不足、運動不足、飲酒や喫煙、さらに病気等がありますが、中でも重要なのは栄養と食事です。近年の研究により、私たちが持っている免疫は、多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成り立ち、その仕組みには、多くの種類の栄養素がいろいろな形で関わっていることが分ってきました。

それでは、食事療法によって免疫システムを強化できるのでしょうか？

わたしたちの体の中では、多くの栄養成分が総合的に作用しながら、免疫システムが正常に機能し、ウイルスと戦い健康を維持しています。(表)

そのため、特定の食品やサプリメントのように限られた種類の栄養素を摂取するだけでは、免疫力を強化することはできません。いろいろな種類の食品を使った、栄養バランスの取れた食事をとることで、免疫に関与するすべての成分を摂取することが必要となります。

栄養バランスのとれた食事が大切なことは、当たり前のことで、今さら、聞くに値しないと思われるかもしれませんが、しかし、外出の規制などにより、食品の購入や消費に偏りが生じて、栄養バランスのとれた食事がとりにくくなっています。それにより、免疫に関与する栄養素の摂取が困難になるのです。

健康的でバランスの取れた食事を維持するためには、さまざまな食品を食べることが必要で、そのヒントになるのが、厚生労働省が示している「食事バランスガイド」です。

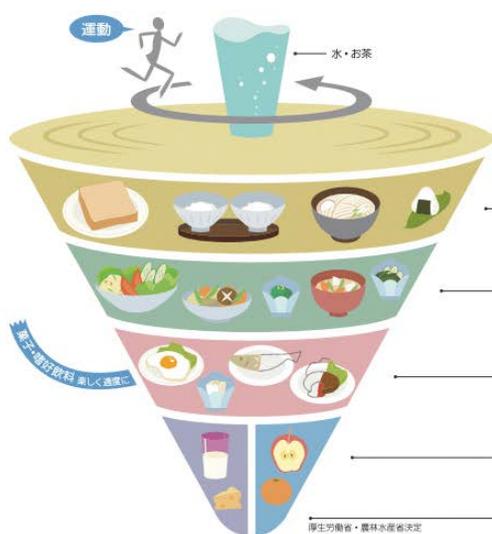
表. 免疫能に関する栄養

- 1) 摂取エネルギー: やせでも肥満でも感染リスクは高くなる
- 2) たんぱく質
- 3) n-3系脂肪酸
- 4) 食物繊維
- 5) ビタミン: ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、
ビタミンB群(B1、B2、B6、B12、葉酸、
パントテン酸、ナイアシン、ビオチン)、
ビタミンC
- 6) ミネラル: 鉄、亜鉛、銅、セレン
- 7) 乳酸菌

「食事バランスガイド」のコマには、5つの料理グループが描かれています。コマの上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっており、上にある料理グループのものほど、しっかり食べる必要があります。

例えば、5つの料理グループの中の何かが欠けたり、1つのグループだけを極端に多くとりすぎると、コマは倒れてしまいます。バランスのとれたコマの形となるためにも、5つある料理グループそれぞれを、まんべんなく食べるようにしましょう。

※糖尿病や腎不全で食事療法をしている方は、医師・管理栄養士の指導に従ってください



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(6V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(盛り1杯、おにぎり1個) 菓子1個 1.5つ分 = ごはん(盛り1杯) 菓子1個 スライスパン
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(6V) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きゅうりとわかめのお浸し、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、きのこのスープ
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(6V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、卵、豆腐、魚、肉のたれ、肉のたれ、肉のたれ、肉のたれ 3つ分 = ハリハリステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉がら揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(6V) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイス、アイスクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 つ(6V) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄、ぶどう、いちご、りんご

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



治療選択の一つ 腎移植について

在宅透析教育センター 慢性腎臓病療養指導看護師 小熊 千賀

腎移植は、慢性腎不全の患者様が、ほかの方から健康な腎臓の提供を受けて腎機能が回復する治療です。腎移植には、「生体腎移植」と「献腎移植」、「先行的腎移植」と「先行的献腎移植」があります。今回は、それぞれの移植の種類と最近の移植事情についてご紹介します。

生体腎移植とは？

健康な親族の方から1つ腎臓を提供してもらい、行います。移植希望病院をドナー（腎臓を提供してくれる人）と共に受診し、説明を受け様々な検査を行い、結果と適応基準を満たせば移植手術となります。

先行的腎移植とは？

透析療法を始める前に行う生体腎移植です。先行的腎移植は、生着率や生存率において優れていると言われています。

献腎移植とは？

腎臓に問題ない方がお亡くなりになった後、亡くなられたご本人、ご家族の遺志により腎臓を提供して頂くことにより移植できる方法です。献腎移植を希望する場合は日本臓器移植ネットワークへの登録が必要となります。

先行的献腎移植とは？

以前は、透析療法の開始後に、献腎移植登録を行っていましたが、現在は、先行的献腎移植の申請基準が整い、その基準に沿って申請を行い、審査で登録基準を満たせば治療を始める前から日本臓器移植ネットワークへの登録が可能となりました。

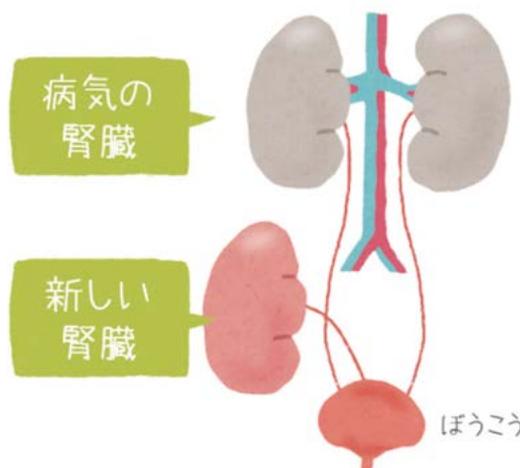
最近の移植事情

日本では、生体腎移植が腎移植全体数の約9割を占めています。生体腎移植のうち多くは親から子への提供ですが、近年は夫婦間での腎移植が増えています。これは、免疫抑制療法の進歩により血液型や自己免疫の型通称組織適合抗原（HLA型）が全く異なっても問題なく腎移植ができるようになってきたからです。

献腎移植（死体腎移植）については、約12,000人の腎不全患者さんが献腎移植を希望して日本臓器移植ネットワークに登録しており、このうち腎移植を受けられる患者さんは毎年約1～2%です。

移植を受けた患者さんの登録から移植までの平均待機期間は約15年です。

献腎移植はいつ提供していただけるかわからず、臓器提供が決まってから十分な術前検査をする時間はありません。臓器提供の貴重な申し出をいつでも活かせるように、万全な準備を日頃からしておくための登録更新外来を毎年1回以上受診していただく必要があります。



もっと詳しく移植のお話を聞きたい方、相談したいことがある方は、お気軽にスタッフまでお声かけ下さい。公益「社団法人日本臓器移植ネットワーク」にも移植の事が詳しく書かれています。



2020年11月 新生会クリニック開院!!



2020年11月1日(日)に十全クリニックは新生会第一病院跡地(瑞穂区玉水町)へ**新生会クリニック**と名称を改め、新築移転しました。職員一同、質の高い、心のこもった透析医療の提供を目指して努力してまいりますので、よろしくお祈りいたします。

けんこう百花98号

新生会情報誌

新生会第一病院 外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午前	○	○	△	○	○	○
腎臓内科		○	○	△	△	○	○
整形外科・リウマチ科		○	○	△	○	△	○
糖尿病・内分泌内科	午後	○	○	△	○	○	△
シャント外科	予約制	○	○	○	○	○	○
リハビリテーション科	※	○	○	△	○	○	○

診療時間:

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) /
午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病・内分泌内科の日に糖尿病栄養外来、
糖尿病看護外来を実施 ◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間:

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科: 透析ベッド 100 床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒468-0031 名古屋市天白区高宮町1302

電話 (052)808-2100 FAX (052)808-3232

ホームページ <http://www.hospny.or.jp/shinseikai/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診や急変した場合は予約がなくても受付けますのでご来院ください。また、予約の変更がしたい場合等は、電話にてお問い合わせください。)



IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY