

2017 年 11 月発行
小羊会医療部

小羊新聞 秋号



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

*診療時間外で
緊急に連絡を要する場合にご活用ください
*すぐに出られない時はかけなおしますので、
非通知設定にしないでください

長沼クリニック 八千代市八千代台北 6-11-9 tel.047-487-6665	船橋本町クリニック 船橋市本町 6-4-24 tel.047-460-7101	千葉横戸クリニック 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel.047-481-1301
習志野腎クリニック 習志野市実籾 5-3-20 tel.047-470-0111	八千代腎クリニック 八千代緑が丘 1-1-1 tel.047-458-7301	鎌ヶ谷第一クリニック 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel.047-441-7730
高洲訪問クリニック 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel.043-241-0865	松戸第一クリニック 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	南柏駅前クリニック 柏市南柏 1-8-16 医社)興明会 tel.04-7141-7171

インフルエンザについて

◆インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが原因の感染症です。例年 1 2 月から 3 月に流行します。インフルエンザウイルスは突然変異を起こしやすいので、毎年少しずつ性質の違ったウイルスが現れます。性質が違うため何度も感染する可能性があります。

◆症状は

急な高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛など全身の症状が強いのが特徴です。あわせて、鼻水、喉の痛み、咳などの症状も見られます。通常は 7 ~ 10 日ほどで治癒しますが、免疫力が低下している方などは肺炎など重症化することがあります。

◆感染経路は

くしゃみや咳、痰などに含まれているウイルスを口や鼻から吸い込み起きる飛沫（ひまつ）感染と、ウイルスが付着した場所や物を触った手から、目や鼻、口へと入り起きる接触感染があります。

◆予防方法

- ①流行前のワクチン接種
- ②咳エチケット（使い捨てのマスクをする、他の人に咳やくしゃみを発しない、鼻水や痰を含んだティッシュはすぐに捨てる、手で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うなど）
- ③外出後の手洗いやアルコールによる手指衛生
- ④適度な湿度の保持（50 ~ 60 %をめやすに）
- ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える

◆送迎バスの利用について

インフルエンザに感染している間は送迎バスを利用できません。
インフルエンザを疑う症状（37 度以上の発熱、倦怠感、喉の痛み、咳など）がある場合は、クリニックか緊急連絡先に連絡をして、職員の指示に従ってください。

◆インフルエンザ接種料金

- ★透析患者本人
（1 回目）2000 円
（2 回目）1500 円
 - ★一般外来
（1 回目）（2 回目）2500 円
- ※13 歳以上の方は原則 1 回注射

ずっと自分の足で歩き続けるために

秋になり、次第に寒くなってきました。そろそろ乾燥してくる時期です。今回、みなさんに気にかけて欲しい「足」についてお話できたらと思います。

皆さんは、「足」を1日何回見ますか？(という私自身は、1日1回も見るかなあという感じですが。)
「足」は心臓から一番遠く、目からも一番遠い部分にあります。つまり、意識をしなければ傷を作ってしまうと発見されにくく、また治りにくい部位でもあります。

特に透析患者さんは、「末梢動脈疾患」の合併のリスクが高く、関連学会などでも多くの発表がされています。「末梢動脈疾患」とは、足の動脈が狭くなったり詰まったりして血液の流れが悪くなり、足に様々な症状を引き起こす病気です。重症になると切断や生存率の低下につながり、予後が不良になります。

透析患者さんの「末梢動脈疾患」の特徴は以下です。

- ・膝関節より先の細い動脈が狭くなったり詰まったりしていることが多い
- ・傷や感染がある状態で発見されることが多い
- ・糖尿病を合併していると再発率が高く、下肢切断の可能性も高い
- ・心筋梗塞や脳梗塞を合併しやすい



上記を踏まえ、特に最近、予防の観点から「フットチェック」行う施設が多くなりました。これからは自分の足で歩き続けるために、足への関心は必要ですね。できれば1日1回、足を気にしましょう。

見る

- ・傷はないか？
- ・爪は伸びていないか？
- ・皮膚の色は悪くないか？
- ・ウオノメ、タコはないか？ …等



触る

- ・冷たくないか？
- ・足の甲の動脈の拍動は感じるか？
- ・その左右差はないか？ …等

*不安なことや気になることがあれば、気軽に当院クリニックスタッフに相談してみてください。

透析室よりお願い

- ◆緊急入院等で通院できない場合は、必ず**透析当日朝までには通院先クリニックへご連絡**ください。
- ◆**診療時間内のご連絡**は、緊急時の電話番号ではなく、クリニック代表番号へお願いします。
- ◆ご意見・ご要望のある方は、遠慮なくスタッフまたは MSW へお話しください。



送迎のお知らせ

11・12月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

- ◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合は、乗車前に必ずクリニックへ連絡し指示に従ってください。
- ◆咳の出る方は、マスクの着用をお願いします。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。

MSW なんでも相談窓口



対応:医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。

食べると眠くなる？野菜とは



10月も、2日間の気温差が10℃以上との異常気温に見まわられてしまいました。
今年はいあまりの気温差続きで体調不良を崩し易いので寒くなると特に注意が必要です。



レタスの歴史

現在のレタスの元となっている野生種は地中海～中近東辺りが原産と考えられています。
紀元前5,000～4,500年頃には栽培も行われ、古代エジプトの壁画にもレタスが描かれているそうです。
その後、地中海沿岸地方に徐々に広まっていき、ローマ帝国でも、定番の野菜として親しまれてきました。
それまでは、不結球型のレタスが主流となっていました。16世紀頃には、結球型レタスも生まれ、アメリカや、中国でも栽培が行われるようになりました。

日本にレタスが入ってきたのは、奈良時代に中国から不結球型レタスが伝わったと言われます。
そんな歴史の古いレタスですが、江戸時代で食べられたのは、不結球型レタスで、茎チシャや、カキチシャ（和名）を用いたなます料理や、煮物で、結球型レタスが日本で広まったのは、明治になってからのことです。
【参考：初心者でも簡単！家庭菜園の作り方】



「レタスを食べると眠りやすくなる」って本当？

「レタスを食べると眠りやすくなる」という話、これは過去のある番組で取り上げられ一時話題になった情報で、内容はレタスに含まれる『ラクッコピコリン』という成分に不眠を解消する働きがあり、しかも即効性があるというものでしたが、実際には『ラクッコピコリン』という成分はこの世に存在せず、番組自体が捏造であったことが明らかになりました。

実際強い眠気を催すのは**ワイルドレタス**で、形はサラダレタスに似ても似つかぬ菊の様な植物、そして催眠成分は『**ラクチュコピクリン**』であり、ラクッコピコリンなどという成分ではありません。
サラダレタスにも催眠成分ラクチュコピクリンは少し存在しますが、有効である事とは別で、かなり大量に食べないと効果は期待出来ないとのことです。

ラクッコピコリンという存在せぬ化合物が日本に定着してしまったのは、その番組のディレクターが誤った名称で放映したことが定着してしまった理由で、彼がラクチュコピクリン (lactucopicrin) を読み誤っていることに気付いたのだが、幸か不幸か私にはコメントをする機会がなかったのです。

【参考：千葉科学大学危機管理学部教授 長村洋一 文献より抜粋】



レタスの栄養と効果（効能：免疫力アップ・ガン予防・肌の老化予防・アレルギー症状改善など）

レタスは淡色野菜ですが、サラダ菜やサニーレタスは緑黄色野菜になります。
緑黄色野菜のサラダ菜やサニーレタスは、βカロテンが普通のレタスの約15倍・ビタミンCが約3倍・ビタミンEは約4倍など非常に栄養価が高い特徴を持っています。
このβカロテン・ビタミンC・ビタミンEは、強い抗酸化作用をもつ成分を、複数含み、これらの相乗効果により老化の原因となる活性酸素の増加を除去し、シミ・ソバカスを防ぎ美肌を保つ効果が期待できます。

また、レタスは体内でTNF-αというサイトカインの一種（腫瘍壊死因子）を活性化作用が高く、免疫力アップやガン予防効果があると報告されています。緑黄色野菜に比べて劣ると思われていた淡色野菜の方が免疫力アップ効果は高いことも最近では認められつつありその中でもレタスはトップクラスという見解もあるそうです。更にチオレドキシシンという成分も含み炎症を抑える効果があり「アトピー性皮膚炎」「喘息症状緩和」効果もあるそうです。
【参考：ソレメモ】



100gの栄養価	カリウム	リン	鉄	βカロテン	VB1	VB2	VB6	VC	VE	VK	葉酸	食物繊維
レタス	200mg	22mg	0.3mg	240μg	0.05mg	0.03mg	0.05mg	5mg	0.3mg	29μg	73μg	1.1g
サラダ菜	410mg	49mg	2.4mg	2200μg	0.06mg	0.13mg	0.06mg	14mg	1.6mg	110μg	71μg	1.6g
サニーレタス	410mg	31mg	1.8mg	2000μg	0.10mg	0.10mg	0.08mg	17mg	1.3mg	160μg	120μg	2.0g

【1日の摂取量目安】カリウム 約1,500mg リン 約700～800mg 塩分 約6g

献立表

11月

- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。

月		火		水		木		金		土	
				1		2		3		4	
				アジの塩焼き 鶏の竜田揚げ 里芋と蒟蒻の田楽 菜の花と錦糸卵のお浸し 昆布煮		豚肉と厚揚げの白味噌煮／小海老のビーフン／野菜の土佐煮／コーンとポテトのクリーム仕立て／木耳とパプリカの胡麻和え		魚介のトマトコンソメ 懐かしのハムカツ グラタン ミネストローネ きのこソテー		茄子と厚揚げの肉味噌がけ／めばる照り焼き／小松菜のピーナッツ和え／トマトマカロニ／えのきとわかめの中華風和え物	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	279kcal	エネルギー	191kcal	エネルギー	266kcal	エネルギー	239kcal
蛋白質		蛋白質		蛋白質	24.9g	蛋白質	9.0g	蛋白質	17.9g	蛋白質	16.1g
脂質		脂質		脂質	14.5g	脂質	5.6g	脂質	12.0g	脂質	14.1g
炭水化物		炭水化物		炭水化物	12.3g	炭水化物	26.4g	炭水化物	21.7g	炭水化物	12.2g
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g
カリウム		カリウム		カリウム	551mg	カリウム	393mg	カリウム	572mg	カリウム	418mg
リン		リン		リン	270mg	リン	118mg	リン	379mg	リン	170mg
6		7		8		9		10		11	
メンチカツ 鯖の味噌煮 海老団子の煮付 ゴーヤチャンプル 紫芋サラダ		赤魚の野菜旨煮 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の昆布あん 薩摩芋と蒟蒻の白和え もやしのザーサイ和え		牛肉の洋風ソース きのこシーフード のガーリックソテー グラタン風 ポトフ ブロッコリーのソテー		海鮮チゲ 豚丼炒め ぜんまいと豆もやし ナムル 青菜のソテー 豆の胡麻和えサラダ		和風だしのポークカレー／鯖の塩焼き／カニかまとキャベツのマヨ和え／ほうれん草と人参の磯和え／パインのコンポートレーズン 添え		魚介と青菜のふわふわたまごチーズ／九条ねぎの和風麻婆／刻み高野の含め煮／桜海老とわかめの和え物／小松菜の胡麻和え	
エネルギー	388kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	203kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	232kcal	エネルギー	231kcal
蛋白質	9.7g	蛋白質	18.7g	蛋白質	12.7g	蛋白質	19.1g	蛋白質	17.0g	蛋白質	12.9g
脂質	19.3g	脂質	9.6g	脂質	7.1g	脂質	10.4g	脂質	10.2g	脂質	11.7g
炭水化物	43.7g	炭水化物	20.4g	炭水化物	22.0g	炭水化物	16.0g	炭水化物	18.1g	炭水化物	18.7g
食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.2g
カリウム	425mg	カリウム	598mg	カリウム	488mg	カリウム	666mg	カリウム	696mg	カリウム	377mg
リン	195mg	リン	225mg	リン	222mg	リン	341mg	リン	253mg	リン	246mg
13		14		15		16		17		18	
カレイの煮付 鶏の唐揚げ甘酢あん いかとじゃが芋のマヨネーズ和え 小松菜のお浸し 切干大根の煮物		麻婆豆腐 海鮮のきのこソース ひじきと竹輪の煮物 白菜の梅肉和え りんごとレーズンのワイン煮		ペスカトーレ 牛肉のおろしソース 南瓜のクリーム煮 ポトフ ほうれん草の卵とじ		治部煮 あさりと野菜の卵とじ キャベツとツナの炒め物 薩摩芋のレモン煮 なめ茸おろし		サバと牛蒡の照り煮 湯葉饅頭煮 里芋の白味噌煮 京風春雨煮 金時人参と大根のさっぱり和え		豚肉と玉葱のふんわり卵とじ／秋刀魚の山椒焼き／ツナポテト／小松菜と豆もやしの和え物／えのきのたらこ和え	
エネルギー	216kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	290kcal	エネルギー	246kcal	エネルギー	249kcal	エネルギー	205kcal
蛋白質	20.0g	蛋白質	16.0g	蛋白質	13.5g	蛋白質	19.3g	蛋白質	12.5g	蛋白質	19.9g
脂質	11.0g	脂質	12.3g	脂質	13.2g	脂質	11.0g	脂質	12.8g	脂質	6.7g
炭水化物	902g	炭水化物	13.9g	炭水化物	24.3g	炭水化物	17.8g	炭水化物	20.9g	炭水化物	16.2g
食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g
カリウム	624mg	カリウム	625mg	カリウム	578mg	カリウム	618mg	カリウム	399mg	カリウム	499mg
リン	286mg	リン	262mg	リン	241mg	リン	231mg	リン	147mg	リン	229mg
20		21		22		23		24		25	
十和田風豚バラ焼き 海老チリ 春雨サラダ いかとワカメの塩あん和え ほうれん草柚子あん和え		アジのたっぷりキノコと根菜添え 豚肉の卵とじ 白菜とじゃこのお浸し 大根といかの煮物 薩摩芋の甘煮		青椒肉絲／穴子の刻み焼き／枝豆と蓮根のずんだ和え／人参とツナとナッツのサラダ／しば漬け		サケとさつま揚げの香味ソースがけ 牛肉と牛蒡の炒め煮 茄子と蒸し鶏の土佐煮 京揚げ入りひじき 青豆の甘煮		鶏の湯葉包みきのこ添え 鯖照焼きチーズ 白菜の煮びたし 切昆布の炒め煮 蓮根の明太和え		赤魚の更紗蒸し 鶏肉と茄子の揚げ浸し 根菜の金平 小松菜のお浸し 高野豆腐の含め煮	
エネルギー	249kcal	エネルギー	257kcal	エネルギー	212kcal	エネルギー	228kcal	エネルギー	211kcal	エネルギー	218kcal
蛋白質	12.8g	蛋白質	19.0g	蛋白質	13.5g	蛋白質	18.0g	蛋白質	12.4g	蛋白質	22.0g
脂質	14.9g	脂質	13.9g	脂質	10.8g	脂質	8.5g	脂質	12.2g	脂質	8.2g
炭水化物	16.0g	炭水化物	14.0g	炭水化物	15.3g	炭水化物	20.1g	炭水化物	12.9g	炭水化物	14.3g
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.7g
カリウム	586mg	カリウム	786mg	カリウム	453mg	カリウム	427mg	カリウム	626mg	カリウム	478mg
リン	224mg	リン	373mg	リン	197mg	リン	148mg	リン	204mg	リン	257mg
27		28		29		30					
タラのカニあんかけ／豚肉と野菜のピリ辛煮／わかめとはんぺんの生姜酢和え／いんげんのベーコン炒め／じゃが芋のバター醤油		牛肉の牛蒡煮 あさりのトマトソース 南瓜のチーズ焼風 豆腐の甘味噌あん キャベツのゆかり和え		ブリ大根 鶏の唐揚げみぞれあん 里芋のそぼろ煮 がんもの含め煮 卵と木耳のソテー		野菜たっぷり回鍋肉／海老と絹揚げの塩あんかけ／切干と昆布の酢の物／薩摩芋の胡麻よごし／鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味					
エネルギー	159kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	266kcal	エネルギー	233kcal	エネルギー		エネルギー	
蛋白質	17.4g	蛋白質	12.2g	蛋白質	25.7g	蛋白質	14.8g	蛋白質		蛋白質	
脂質	6.3g	脂質	10.0g	脂質	11.2g	脂質	11.0g	脂質		脂質	
炭水化物	8.2g	炭水化物	23.0g	炭水化物	15.7g	炭水化物	16.3g	炭水化物		炭水化物	
食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量		食塩相当量	
カリウム	606mg	カリウム	493mg	カリウム	627mg	カリウム	742mg	カリウム		カリウム	
リン	298mg	リン	210mg	リン	233mg	リン	252mg	リン		リン	

※献立の栄養価にご飯は含まれません。ご飯栄養価は下記をご参照ください。

※水量 2.2倍

ご飯重量	商品名	使用量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
150	ご飯	70	249	4.3	0.6	54.0	0.7	0	62	66
180	ご飯	82	292	5.0	0.7	63.2	0.82	0	72	77
210	ご飯	95	338	5.8	0.9	73.2	0.95	0	84	89