

2013
夏

東京トータルライフクリニック通信

第8号



適切な栄養の大切さ

——在宅診療で感じていること

藤 純一郎

みなさん、こんにちは。今年の夏は「1000年に一度の猛暑かも」と言う専門家もいるほど、暑い日々が続いていますが、皆さんはお元気にお過ごしでしょうか？

私は、外来診療と共に在宅診療も担当しています。患者さんのお宅に訪問して、生活の中に入れていただき、ご家族のような気持ちで日々の診療に向かえますことを有り難く感じています。以前は大病院で多くの入院患者さんの診療に従事していたのですが、患者さんもお自宅にいるときの方が、入院しているときよりもいきいきとしていると感じています。

もちろん、病状によっては入院が必要な場合もあります。そして、もしものときに入院を受け入れて治療してくれる病院があるからこそ、安心してご自宅での療養を行うことができるのです。それは本当にありがたいことです。しかし、入院前はご自宅で日常生活をおくることができた患者さんが、退院する時には寝たきりになっているケースが、残念ながら少なくありません。

今回ご紹介するAさん（80代男性）もそうでした。Aさんは今年の1月に肺炎を起こし、近くの病院に約1ヶ月入院されました。入院中はずっと点滴だけで過ごし、ベッド上に寝たままだだったので、足腰がすっかり弱ってしまい、寝たきりの状態でご自宅に戻ってくることになりました。通院困難となり、当院の在宅診療が開始されることになりました。Aさんのお宅を初めて訪問したとき、Aさんはベッド上に寝たきりで、ほとんど言葉を発することもなく、ボーッとした状態でした。「舌が痛くて食事が食べにくいみたいなんです」と奥様が言われました。私は、まずAさんには栄養状態の改善が必要であると考え、総合栄養剤を処方するとともに、卵やレバーも毎日食べてもらうようお願いしました。また、舌の痛みの原因の一つとして亜鉛の不足もあると考え、亜鉛のサプリメントも摂っていただくようにしました。幸いAさんは総合栄養剤がお口に合い、「美味しい」と言って、毎日しっかり飲んでくれました。すると訪問診療を開始して約1ヶ月後には、本当に元気になられ、自力でベッドに腰掛け、立ち上がれるまでになったのです。悩まされていた舌の痛みもすっかり取れました。何も話さなかったAさんが、柔道が強かったこと、お酒が飲めなくて困ったことなどを、訪問の度にいきいきと話してくださるようになりました。

たった1ヶ月の間にここまで回復されたAさんのお姿を拝見して、私は適切な栄養が人間にとってどれほど大切なのかを痛感しました。

他の方でも、このような例を体験させていただいており、私は、「適切な栄養を補うことにより、人間の自然治癒力は確かに回復し、それは時に薬の力よりはるかに大きい！」と確信するようになっていきます。当院の医師、看護師は、抗加齢医学専門医や指導士の資格を持っており、栄養指導についても様々に学んでいますので、ぜひお気軽に声をおかけください。身体に適切な栄養を補って、ぜひ元気にいきいき、健康長寿を目指しましょう！



内科・消化器内科・呼吸器内科
ペインクリニック内科・在宅医療部
ウェルエイジング（健康な加齢）センター

- 受付時間 午前 9:30~13:00
午後 15:00~18:30
- 休診 土曜日、日曜、祝日

医療法人社団トータルライフ医療会
東京トータルライフクリニック

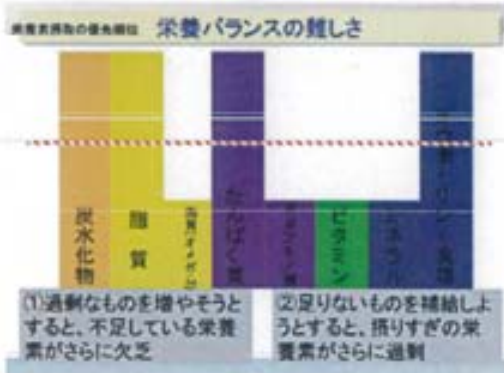
T.L.人間学実践認定クリニック

日本抗加齢医学会認定医療施設

東京都台東区雷門 2-6-3 ユニカ雷門ビル 2階
TEL.03-5806-9871

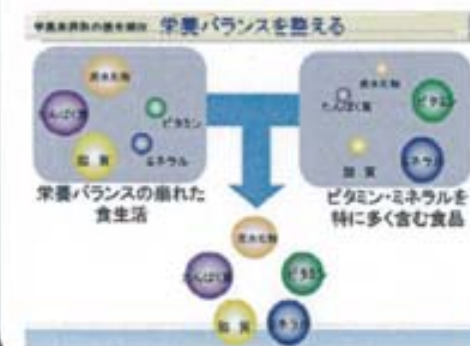
サプリメントガイド サプリメントの基本的考え方—基礎サプリとは？(2)

前号でも触れましたが人間が生きる上で、栄養素摂取には、明確な優先順位があり一番基本となる栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素です。今の日本人の栄養環境において問題となっているのは、この5大栄養素のバランスが、【図1】のように崩れている方が非常に多いということです。野菜に含まれるビタミンやミネラルは約50年前の食品標準栄養表と比較して1/2~1/4まで減っているものもあり、農薬の使用や促成栽培、土壌環境の悪化などにより、食品の栄養素が減っていることも事実です。



ファーストフードに代表されるようなカロリーは高いが栄養（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）が少ない食品が多く出回るようになり、炭水化物、脂質は過剰に取り過ぎ、しかし魚食は減り、青魚の脂に代表されるオメガ3系の脂質は不足するようになりました。タンパク質は比較的摂取出来ていますが、不足する必須アミノ酸が存在し、一方ビタミンとミネラルの摂取は明らかに減少し、ミネラルの中でもヨウ素とリンと食塩は過剰になり、身体に害を及ぼしています。

仮に【図1】中央の点線が最適な摂取量だと仮定した場合、食生活を整えてこの点線に近づけようとする結構大変です。不足したものを補ってあげようとする、摂りすぎているものがさらに過剰になり、逆に過剰に摂っているものを抑えようとする、足りないものが余計不足する。これはダイエットを志す女性がよく陥る落とし穴です。食べることを我慢してビタミン、ミネラルが不足し、代謝活性が落ちてエネルギーを消費し難い、燃焼し難い身体の状態となり、余計痩せなくなります。



故に【図2】のようにピンポイントで不足している栄養素を埋めてあげることがサプリメントを活用する上での基本的な考え方となり、基礎サプリメントの最も基本となるものが、良質なマルチビタミン&ミネラルとなるわけです。

長屋直樹

季節の病気～熱中症を予防しよう!

いよいよ夏本番、暑い太陽の季節となりました。今回は、この時期に気をつけたい「熱中症」の予防について取り上げました。

■熱中症とは…?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。屋外で活動しているときだけでなく、室内で過ごしていても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。また、熱中症から脱水になり、脳梗塞など他の病気を引き起こす原因にもなります。

■熱中症の予防法とは…?

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

- ・こまめな水分・塩分の補給
- ・扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ）
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用。
- ・外出時の注意（日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩）

熱中症を予防して、元気に日本の夏を過ごしましょう!

