

つくしんぼ

連載

健康見聞録

(88)

食生活の重要性について



東洋医学総合研究所
診療部門医長
渡辺 賢治

現代の疾病構造の変化は、感染症を中心とした疾患から生活習慣を基とする疾患へと、大きく変化しています。生活習慣の中でも食生活は毎日欠かすことのできないものであり、その長年の積み重ねによって健康増進にもつながるし、また、健康を損ねる結果にもつながりかねません。

予防医学としての食事療法

これだけ医療費がかさんでくると、病気になる前にそれを予防することに重点が置かれるようになるのは、当然のことでしょう。二十世紀は、予防医学の時代、と言っても過言ではありません。その中でも、毎日摂取する食事の果たす役割は大きいといえましょう。

戦後の食生活の変化

終戦直後には、物の豊富な欧米風の食事は憧れの的でした。戦後日本も物が豊かになり食事が欧米化するとともに、戦前には少なかった心疾患、糖尿病、癌といった生活習慣病や、アレルギー性疾患などが急増しました。糖尿病を例にとると、現在延べ患者数は六九〇万人と推測され、疑いのある人も含めると実に一三九〇万

人が糖尿病の可能性があります。まさに今や国民病の様相を呈しています。ところが、この四〇年間で食事の総カロリーだけをとってみると、ほとんど変わらないか、むしろ減っているくらいです。では何が大きく変わったのでしょうか。脂肪の摂取量が増えたことと、食物繊維が減ったこと、また交通の便が発達し、運動不足になったことが挙げられます。特に米離れは顕著で、おかず偏重主義ともいいますか、ご飯を食べない若者や子供たちが増えています。

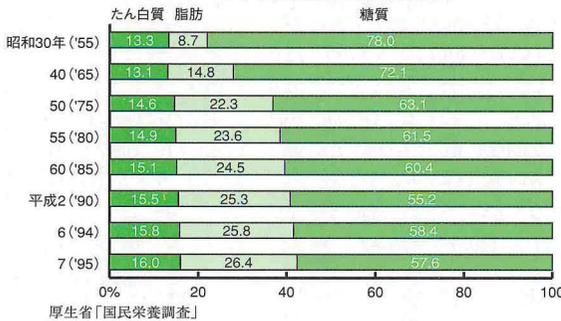
理想的な食事とは

ではどのような食事が理想的なのでしょう。世界には伝統的に三地域において模範とすべき食事がありました。まず中国では、伝統的に食事の持つ性質、体を温める、冷やすといった概念を大切にしてきました。例えば、上海蟹を食べると冷えるので生姜汁を食べ、体を温める、といった具合です。日本では、伝統的に繊維の多い食物をふんだんに用いており、新鮮な野菜、魚が中心でした。また、地中海でも、新鮮な魚介類と野菜に恵まれた食事をしておりました。しかし日本では、核家族化の進行で、伝統的な「お袋の味」が失われつつありますし、昭和四〇年以降の外食産業やファーストフードの繁栄で、伝統的な健康食が失われつつあるのが現状です。

北里研究所病院独自の食事療法

北里研究所病院では栄養科を中心として、病気を予防し、健康増進につながるような食事についての勉強会を重ねてきました。昨年（一九九七年十一月）からは、「北里オリジナル養生食」を月に一回病院食の選択食として導入しています。この食事を通じて、健康的

エネルギーの栄養素別摂取構成割合



な食事とはどういうものか、ということを考える機会にしたいと考えています。現在までのところ、皆様から非常に好評を得ております。この食事の特徴は、次の項で栄養科から、具体的に説明します。食べないほうがいい素材に関する制限だけでなく、生体調節機能を持つている機能性食品を加えることで、より一層健康増進につながっていくと考えています。

これからもっともっと食事内容を発展させ、折々にその情報を提供したいと思っておりますので、皆様も試してみてください。

北里オリジナル養生食

栄養科 熊谷 千鹿子

あらゆる食品に囲まれた食生活の中で、毎日の食事には健康に少しでも良いものと考え、人は多いと思います。栄養科では東洋医学総合研究所の渡辺賢治医師の指導のもとに食材についての勉強会をしております。現代の食事は、簡便になった反面、脂肪が多く、糖尿病、アレルギーなど種々の疾患の要因になっていると考えられます。そこで本来人間が持っている自然に治ろうとする力、自然治

癒力を高める食事を入院患者さんの食事に取り入れられないだろうかと考え、昨年の十一月から月に一度のペースで北里オリジナル養生食を始めました。



北里オリジナル養生食 本年2月26日、希望者に夕食として
北里研究所で、菜の花汁、大根のひじき味噌がけ、
北里研究の巻、豆腐、枝豆、大豆、枝豆

北里オリジナル養生食の特徴

- ① 主食は精白米だけではなく、雑穀を取り入れる。
- ② 肉や魚、卵は使わず、大豆製品（おから、豆腐など）をメインとする。
- ③ 油脂類は極力使わず、胡麻などで補う。
- ④ 白砂糖は使わない。甘味は少量の黒砂糖、三温糖、蜂蜜を使用。
- ⑤ 化学調味料、精製塩、合成酢は使わない。塩は自然塩、合成酢に換えて天然醸造酢またはレモン、

ことができたため、現在の体制がとれるようになり、待ち時間が大幅に減りました。新棟でもこのままの体制でいく予定です。但し、土曜日の予約は行っておりません。芝田、阿部、月村、島村（中西安藤）の各医師で診療を担当いたします。当院は四肢の外傷に強く、特にスポーツなどにおける早期復帰のための一貫した体制が当院の特徴です。

MRI、CTなどの検査も充実し、患者さんに痛みを与えることなく予約にて行われます。手術では関節鏡視下手術に習熟し、膝、肩、肘、手関節などに小切開で施行し、レーザー、シエバー、サクシオンパンチ、カメラ、ビデオプリンターなどのハイテク機器を駆使して行います。さらに、骨接合のための器具や人工鞅帯、人工関節なども充実し、豊富な経験から満足の行く診療がなされていると考えています。

高齢化に伴い、老人の骨折も増えていますが、救急外来も行っており、救急入院、手術も対応可能であり、これらの患者さんに対しては、内科、麻酔科、リハビリセンターと連携して、一体となった

治療を行っています。また、膝、腰、肩などでは、老人性の変形性疾患が多くみられますが、これらには原則として、投薬、リハビリ、日常生活指導などの保存的治療が行われ、経過のチェックも頻繁に行っています。日常生活の中でこれらの疾患にうまく対応し、うまく付き合っていくるようにアドバイスしています。

スポクリ診療について

（外来表参照）

月曜日～金曜日の平日午後二時～五時、原則として予約で行います。初診枠はありませんが、適宜、予約の人の間で診療いたします。阿部、月村、森山がスポーツの整形外科部門を担当します。

アメフト、ラグビー、サッカー、スキー、バスケットをはじめとした全種目に対応が可能で、現在までに約八十種目の選手を診療してきました。救急外傷、特に四肢の外傷と関節鏡視下手術に強く、トレーナーもリハビリセンターに勤務しているため、プレーへの早期復帰を目指したトレーニングが可能です。全日本レベルの競技者から健康増進のためのレクリエーシ

柚子などの柑橘類の絞り汁を使用。⑥ だしは天然の材料を使用する。⑦ スープは、身体の中のインターフェロンを活性化し、抵抗力を高めるといわれている南蛮毛（とうもろこしのひげ）、おうぎを煎じたものを使用する。

まだ月一回の導入ですが、患者さんからは、油が少なく、おなか優しい など様々な声が寄せられています。そのような声を参考に、毎回工夫を重ねています。次号からは「栄養科だより」で導入された献立の紹介をします。

北里研究所病院

新棟開院に向けて

整形外科、スポーツクリニック外来診療について

整形外科部長 阿部 均

一九九八年も早や三月となり、二十一世紀の足音が少しずつ高くなり、近づいて来ています。北里研究所病院の新棟建設は順調に進み、現在、六階部分が建ち上がっています。高齢化社会の本格的な到来、景気の停滞や保険医療制度の大幅な改訂などにより、

ヨンレベルの人に至るまで、全てのレベルの人に対応が可能であり、理学療法士やトレーナーからの指導も医師と連携して行われます。競技者に対しては、原則としてチーム単位でスポーツメディカルチェックも行っております。また、トレーナーと連携して、医学的見地からの安全対策と健康管理を通して、さらに強くなり勝つためのアドバイスをしています。

内科部門は辻と木下が担当します。辻は、骨粗鬆症と女性についての専門家です。各種検診と予防外来を行っており、女性の方は年代を問わず話を聞いてみる必要があります。また、女性ゆえに悩みを持つ競技者に対しても、その知識と経験は深く、効果的なアドバイスが期待できます。

一方、木下は循環器疾患を中心とした生活習慣病（糖尿病、肥満、高血圧など）いわゆる成人病）予防のための運動療法の専門家です。運動療法を必要とする人や、治療は必要ないが運動による病氣予防をしたい人などはぜひ話を聞いてみて下さい。十分に患者さんの話を聞いて、その人のライフスタイ

我々を取り巻く医療情勢も大きく変わろうとしています。当院は二十一世紀の新しい医療形態として、予防医学の充実を目標に掲げています。整形外科とスポーツクリニック（以下スポクリ）が考えている新棟における診療計画を二、三回に渡ってお話しさせていただきます。と思います。

整形外科診療について

（外来表参照）

月曜日～金曜日の平日午前中に三枠、土曜の午前は一枠にての診療を行います。平日では、初診を一枠設け、フリーで受付順に、再診を二枠設け原則として予約にて診療を行います。予約は、診療時に担当医が、又は電話にて整形外科外来受付が行います。九時から三十分単位の予約ですが、手術や診療に対する説明が長くなる場合が多く、昼に近い予約程、待ち時間が長くなる傾向にあります。整形外科を受診する患者さんは、内科に次いで多く、昨年までは、二診で予約無しで行っていたため、待ち時間が二～三時間もあり、大変ご迷惑をおかけしてしまいました。昨年六月から医師を一名増員する

ルを守りながら予防することが目的です。辻、木下ともに、内科、婦人科、整形外科と十分な連携をとりながら、アドバイスをいたします。これらは当院の目標とする予防医学の在り方の模範となるべきもので、皆さまとともに新しい医療形態を作っていければと考えており、皆さまのご利用とご意見をお待ちしています。

整形外科外来表

	月	火	水	木	金	土	
1	午前一般整形外科初診	島村	森山	島村	安藤	芝田	医師交代
2	午前一般整形外科再診1	阿部*	芝田*	月村*	芝田*	月村*	
3	午前一般整形外科再診2	森山*	中西*	森山*	森山*	島村*	
4	午後スポーツクリニック1	阿部*	阿部*	阿部*	阿部*	月村*	
5	午後スポーツクリニック2	森山*	辻*	月村*	辻*	木下*	

1998年1月から (*は要予約)