

フラワーロードだより



「無塩で高血圧と無縁」

医療法人社団 伍仁会 理事長 岡本交二

動脈硬化の2大原因である高血圧は東の横綱、糖尿病は西の横綱です。これにタバコを加えると3大原因です。心臓が収縮して全身に血液を送り出す圧力が収縮期血圧（最高血圧）、心臓が拡張して全身から血液が返ってくる時の圧力が拡張期血圧（最低血圧）です。

どちらが高くても高血圧といいますが、だいたい高齢者（70歳～）は最高血圧が高く、若年者（40歳～）は最低血圧が高いことが多いです。高血圧を放置すると動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳卒中になる確率が高くなるので、予防のために高血圧の治療をします。一般的に140/90mmHg以上のいずれかを満たす場合を高血圧と診断します。

日本人の成人人口約1億400万人中約4,000万人（2.6人にひとり）が高血圧と言われています。まさに東の横綱です。ちなみに糖尿病は2,200万人、喫煙率は21.7%で約2,600万人と言われています。

高血圧の原因は本態性高血圧と二次性高血圧があり、90%以上が本態性高血圧です。これは遺伝的な素因に悪い生活習慣の積み重ねが原因でおこります。悪い生活習慣は塩分の摂り過ぎ、肥満、タバコ、ストレスなどがあり、高血圧には特に塩分の摂り過ぎの影響が大きいと言われています。

塩分は人間の体に必要不可欠ですが多く摂り過ぎると体内にナトリウムと水分が貯まって体液量が増え、これを

体外へ排出しようとするため血圧が上昇します。体液量の増加は下肢のむくみなどで判定します。午前中から足がむくむ人は重症、夕方のみむくみがみられる人は体液量の増加はそれほどではないと判定します。

日本人の塩分摂取量は1日約11gで、欧米人の7～8gに比べ世界中で一番多いといわれています。これは日本食の特色である味噌・醤油・魚を多く摂ることが原因です。類人猿であるチンパンジーや南米のアマゾン奥地に住むヤノマモというインディアンは、食塩を全く摂っていないので高血圧はありません。

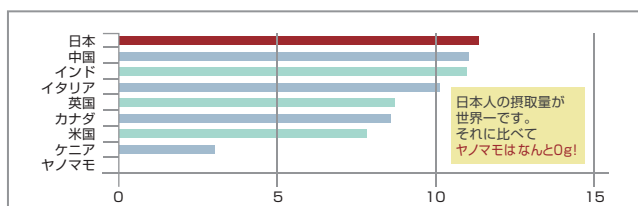
戦国時代、上杉謙信が武田信玄に「塩」を送ったというエピソードは有名ですが、これは食品の保存のために塩が必要な時代の話で、冷蔵庫などの保存方法がある現代では、塩は必要ないといってもいい位です。よほど激しいスポーツや炎天下での仕事をする人以外あえて熱中症や脱水予防のために塩を摂る必要はありません。

皆さん明日からこんな努力をしてみてください。

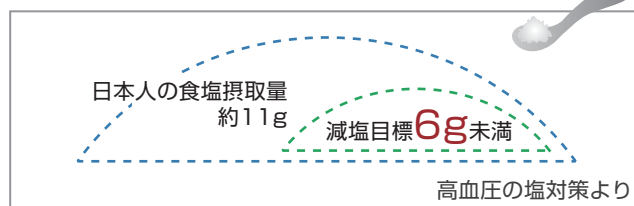
- ・お寿司や冷奴に醤油はつけない。
- ・焼魚に塩をふらない。
- ・鍋料理にぼん酢醤油をつかわない。

案外できるもので、おいしいですよ！

日本人の食塩摂取量：1日11g



減塩目標：1日6g未満



ピロリ菌の検査はおすすめですか？

岡本クリニック 医師 山本 健二

TVや新聞・雑誌で取り上げられることの多いピロリ菌ですが、かなり認知度も上がってきました。胃の内部は、強い酸性の環境であるため、“細菌は常在することは困難”と長らく考えられてきました。しかし、胃の中できわめて長期にわたり繁殖するピロリ菌の存在が発見され、胃の病気とこのピロリ菌との間に重大なかかわりがあることがわかってきました。

そもそも、ピロリ菌とは、約 $3\mu\text{m}$ （1mmの1000分の3）の大きさで、肉眼ではもちろん見えませんが、顕微鏡ではその形態をみることができます。らせん状の形をしており、先端に数本の長い毛を持ち、これを回転させて活発に動くことが出来ます。主に口から感染すると考えられていますが、詳しい感染経路はまだ解明されていません。しかし、感染のほとんどは免疫機能の不完全な幼少期に起こり、健常な成人では感染の機会はきわめて少ないと考えられています。ですから親がピロリ菌に感染している場合は、幼児に口移しで食べ物を与えないほうが無難です。我が国においては、50歳以上ではなんと70%以上の方がピロリ菌に感染していますが、年齢が下がるにつれ感染率は下がり、20歳代では感染率は20%以下です。身の回りの衛生状態の改善と共に、感染率は急速に低下しているのです。

さて、ピロリ菌が関連する胃の病気ですが、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因であることは、以前から知られていました。さらにここ数年でピロリ菌が胃癌の主たる原因でもあることが確認されています。ただし、ピロリ菌に感染した人がすべて発病するわけではありません。たとえば、ピロリ菌感染者で、潰瘍を発症するのは2~3%の人だけです。しかし、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を発症した人の80~95%はピロリ菌に感染しており、ピロリ菌が潰瘍の原因として大きな比重を占めているのは間違いありません。胃癌についても同様で、ピロリ菌の非感染者の胃癌発症リスクは、感染者の1/20以下と推定されています。これまで、40歳以上の人全員に対して推奨されていた胃癌検診ですが、今後はピロリ菌感染者を重点的に検診の対象とする動きも出始めています。

このように、ありがたくないピロリ菌ですから、まずはご本人の胃の中にいるか否か、検査しておいて損はないのです。そこで、ピロリ菌の検査方法ですが、いろいろあります。内視鏡検査で組織を採取する方法、採血、検尿、検便、検査薬を内服した後息を吹く方法などがあります。中高年の方でこれまで胃の検診を受けたことのない場合は、胃の検診もお勧めしたいので、内視鏡検査が望ましいです。30歳代までの方や定期的に胃の検診を受けている中高年の方は、検便法が簡易でかつ正確のため、お勧めです。

では、検査でピロリ菌陽性と判明した場合はどうしたらよいでしょうか。最近の考え方では、原則として症状の有無にかかわらず除菌が望ましいということになっています。これは、除菌によって、胃癌の発生を減少させることが可能という説が有力になりつつあるからです。除菌とは、お薬を内服して、胃の中のピロリ菌をすべて退治してしまうことを意味します。これには、一次除菌と二次除菌の2段階の方法があり、いずれも三種類の薬を、一日2回、7日間内服します。一次除菌が成功すれば、そこで治療は終了ですが、不成功なら二次除菌を実施するわけです。除菌の成功率は、一次、二次をあわせれば、90%以上とかなり高率です。ここで注意していただきたいことは、たとえ除菌できても、ピロリ菌による胃炎の変化がすでに進行した方は、発癌のリスクが残ることです。除菌後も定期的な内視鏡の検診が必要ですので、医師の指導をうけてください。

ピロリ菌と胃癌の関連が判明し、若年者では感染率が低いことから、今の子供たちが癌年齢に達する頃には、胃癌は激減していることが予想されます。残念ながら、現在の中高年齢の方はピロリ菌の感染率も高く、胃癌に対する備えは欠かせません。一度はぜひ、ピロリ菌検査を受けておかれることをお勧めします。当院でも実施していますので、外来でご相談ください。

日本超音波学会で発表しました

10月6日(土)大阪国際会議場にて開催された、日本超音波医学会第39回関西地方学術集会にて岡本クリニック超音波室が発表致しました。

演題：『乳腺粘液瘤様腫瘍mucocele-like tumorの1例』

発表者：平野左起子(岡本クリニック 臨床検査技師)

今後もこのような取り組みを積極的に行い、医療サービスの向上に繋げるように努めてまいります。

健診センターの新任医師をご紹介します



新城 勇人 医師

出身地 沖縄県
 経歴 1996年 香川大学医学部 卒業
 1997年4月～2000年3月 岸和田徳洲会病院 初期研修
 2000年4月～2002年4月 屋久島徳洲会病院 総合内科
 2002年5月～2005年8月 福岡徳洲会病院 消化器内科
 2005年9月～2007年4月 岸和田徳洲会病院 消化器内科
 2007年5月～2011年3月 ハートライフ病院 消化器内科
 2011年4月～2012年3月 洛和会音羽病院 総合内科
 2012年4月～ 医療法人社団 伍仁会 岡本クリニック健診センター

資格 内科学会 認定医
 日本消化器内視鏡学会 専門医
 日本消化器病学会 専門医
 日本医師会 認定産業医

4月より健診センターで内視鏡検査（いわゆる胃カメラ、大腸カメラ）を担当することになりました新城です。消化器のがんは、今でも日本人のがんの上位を占めている重要な病気です。そして困ったことに、その多くがかなり進行した状態でないと自覚症状が出現しません。そこで早期に見つけるためには、症状がないうちからの定期的な健診が大切です。「検査がづらい」との理由で、なかなか検査を受けるまでたどりつかないことも多いのが現状です。ところが最近では、色々な技術向上があり、検査を楽に受けてもらえるようになりました。特に、いままで口からの胃カメラ（経口内視鏡）でつらい思いをした方は、ぜひ一度鼻からの胃カメラ（経鼻内視鏡）を受けてみることをお勧めします。いままでの、検査のイメージとは一変することと思います。当センターでは、なるべく受診者の方に「楽で快適な検査」をこころがけていますので、検査の検討をお願いします。

ご相談やご予約は
お気軽にどうぞ

OKAMOTO CLINIC
岡本クリニック 健診センター

078-322-2508(予約専用)

神戸市中央区三宮町1丁目10番1号 神戸交通センタービル7F



食べてイキイキ! 食事レシピ

vol.3 体にうれしい発酵食品

[岡本クリニック栄養指導室より]

発酵食品には、納豆、醤油・味噌、漬物、パン、ヨーグルト・チーズ、かつお節、最近話題の塩麹などがあります。発酵食品は、カビや酵母の微生物の力によって、元の食材にない美味しさがプラスされます。また、体によい成分が多くなります。例えば、納豆で血液の流れがよくなったり、ネバネバが肌にうるおいを与えます。さらに、長期の保存が可能になります。

■ 野菜のピクルス

材料：4人分
 1人分:エネルギー153Kcal・
 蛋白質8.0g・塩分1.4g

塩麹 大さじ2 (30グラム)
 酢 30ml
 ローリエ 1枚
 大根・きゅうり・
 パプリカなど好みの野菜
 …300g



HOW TO 作り方

- ①小さい鍋に塩麹、酢、ローリエを入れて弱火にかけ、煮立つ直前で火を止め、ピクルス液を作る。
- ②野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③①で作ったピクルス液を容器に入れ、②の野菜を半日ほど漬け込むと、出来上がり。

とっても簡単レシピ!
是非チャレンジ
してみてください

■ タンドリーチキン

材料：4人分
 1人分:エネルギー153Kcal・
 蛋白質8.0g・塩分1.4g

鶏もも肉 1枚 (約360g)
 塩・こしょう 適量

漬けダレ

カレー粉 小さじ1と1/2
 ニンニク、しょうが
 各すりおろし1かけ
 ヨーグルト 大さじ5
 蜂蜜 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 ケチャップ 大さじ2
 あればターメリック 小さじ1



HOW TO 作り方

- ①鶏肉の皮の部分にフォークで数カ所、穴をあけ塩、コショウをし、適当な大きさに切る。
- ②ジップロックに漬けダレの材料を入れ、鶏肉を加えてもみ込む。半日～1日漬け込む。
- ③キッチンペーパーなどで水分を取り、熱したフライパンに油をしき、焦げつかないように こんがり焼く。
 ※オープンの場合。。。200度に余熱したオープンで、オープンシートに並べて15～20分くらい焼く。

簡単なのに
しっかりした味付けて
美味しい!



いつでも夢を 事務長からのごあいさつ



事務長 成元 光子

私は、介護保険導入時(平成12年)より中央区において「居宅介護支援事業者」・「訪問介護事業所」を営み、高齢者支援に携わってまいりました。そして、今年2月に介護老人保健施設「いつでも夢を」に入職いたしました。

驚いたのは、私が自宅でケアマネージャーを担当させて頂いたご利用者と再開出来たのです。本当に感激です！嬉しく懐かしく声を掛けさせて頂きました。

ここ介護老人保健施設「いつでも夢を」の役割は、病気や障害の発症で入院となり、病院にてリハビリテーションを行うが自宅復帰には今ひとつ心もとない方、また独居での生活が不安である方等に、「自宅復帰」までの準備期間を提供する施設であります。ですから、ご入所者お一人ひとりの思いに十分に耳を傾け、ご自分らしい生活を取り戻して頂けるよう医師・看護師・介護職員が一丸となり、そしてこれまでの私の知識や経験がお役に立てるよう努めていきたいと意気込んでおります。



vol.3

理事長のつぶやき

北アフリカ・中東の国々でツイッター(つぶやき)による、いわゆる“ジャスミン革命”が起こりましたが、私の“つぶやき”では何も起こりません。

【春】六甲山 全山縦走(56km)：8時間20分・8位/650名
ベストタイム8時間(32歳) 昨年11時間(60歳)

【夏】大山(1729m) 御嶽山(3067m)
立山(3015m) 前穂高岳(3090m)の登頂
北アルプスの槍ヶ岳(3180m)～大喰岳(3101m)～中岳(3084m)～
南岳(3032m)～大キレット～北穂高岳(3106m)の日本アルプスで最も難易度の高い縦走
中央アルプスの宝剣岳(2931m)～木曾駒ヶ岳(2956m)を院内の「オカクリ登山部」で山ガールと初登山

【秋】第2回神戸マラソン(4時間30分をめざしてトレーニング中)



▲ 大キレット



▲ 木曾駒ヶ岳山頂

今年の夏山は無事に終わりました。

単独行も楽しいですが、“山ガール”との登山も楽しいものです。

来年は南アルプスの3,000m峰9座と富士山の登頂で、日本の3,000m峰21座の登頂です。

平成元年に7Fに開業し来年5月で25周年、震災で6Fに移転し15周年を迎えます。

6Fの全面改装を計画しています。

医療法人社団 伍仁会

岡本クリニック

神戸市中央区三宮町1丁目10番1号
神戸交通センタービル6F
TEL.078-322-2488 FAX.078-322-2489
<http://kobe-okamoto-cl.jp/>

岡本クリニック 健診センター

神戸市中央区三宮町1丁目10番1号
神戸交通センタービル7F
予約専用電話
TEL.078-322-2508 FAX.078-322-2490
<http://www.kobe-okamoto-kenshin.jp/>

神戸アーバン 乳腺クリニック

神戸市中央区雲井通4丁目1番6号
TEL.078-252-0101 FAX.078-252-1144
<http://www.urbanclinic.jp/>

介護老人保健施設 いつでも夢を♪

神戸市中央区下山手通7丁目17番1号
TEL.078-351-2355 FAX.078-351-2356
<http://www.itsuyume.jp/>

事業本部

神戸市中央区三宮町1丁目10番1号
神戸交通センタービル7F
TEL.078-322-1515 FAX.078-322-1500