

SIESTA

体に効く・心に効く 医療情報誌 [シエスタ]

2016 初秋号 / vol.90



- **season** SIESTA歳時記
秋のおすすめ
- **interview** 医師は天職
宮城信雄 沖縄第一病院
- **news** 世界の最新医療・健康ニュース
- **food** カフェ・シエスタ
旬のキノコ活用法

JMS

Season of mists and mellow fruitfulness...

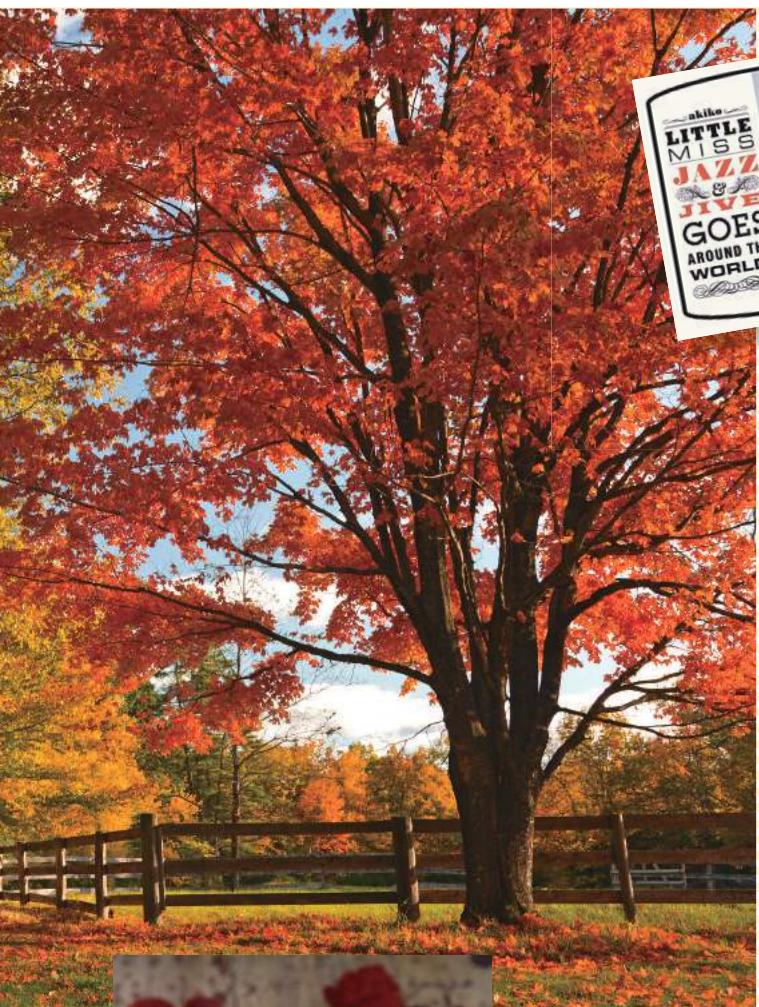
「朝もやと豊かな実りの季節よ」と詩人キーツが詠った秋。

たわわに実る熟した果実や、赤く色づく木々の葉に、
イギリス人は必ずこの一節を思い出すといいます。

過ぎた夏の思い出と冬の予感の間をゆるやかに流れる季節。
慌ただしい日常に、心と体を豊かにするアイデアをお届けします。

SIESTA 歳時記

秋のおすすめ



秋に聴きたい大人の音楽…それはJazz!

●名門ジャズ・レーベル、ヴァーヴが誇る“akiko”

ジャズ史に燐然と輝くレジェンドたちを輩出したヴァーヴ初の日本人女性シンガーakiko。デビュー15周年の今年、小西康陽(元ピチカート・ファイヴ)がスタンダードナンバーをアレンジしたアルバムがリイシュー。アーユルヴェーダに精通し音楽セラピーも行うakikoの音楽はジャズ初心者でもハッピー&メロウな気分してくれます。

CD「リトル・ミス・ジャズ・アンド・ジャイヴ」

ユニバーサルミュージック ¥2,052(税込)

●「NYの秋も悪くないね」と二人は言った

クール・ジャズの巨匠スタン・ゲット(ts)とチェット・ベイカー(tp)のアルバムが発売されたのは1958年。ワンテイクで録音された2曲目の「メドレー」では二人の「オータム・イン・ニューヨーク」が聴けます。ビルの谷間を行き交う人々、セントラルパークのベンチ、恋の予感と痛み……どこか懐かしさを感じさせるバラードです。

CD「スタン・ミーツ・チエット」

ユニバーサルミュージッククラシック ¥1,132(税込)



一日の疲れを癒す〈あかり〉

あたたかな色のあかりが恋しくなる季節。寝室には暖色系のあかりを、目線より低めの位置に置くとよいとされます。これは夕日や焚き火を連想させ、メラトニンがすみやかに分泌されるためだそう。また、暗くした部屋でキャンドルの火を見つめると、心身の緊張が和らぐという報告も。おやすみ前のひととき、ゆらめく〈あかり〉を楽しんでみては?

●シトラス&ハーブのフローティングキャンドル

ガラス瓶にオレンジ、レモンなどの輪切りとお好みのハーブを入れてぬるま湯を注ぎ、フローティングキャンドルを浮かべて火をつける。お湯とキャンドルの熱で、柑橘類とハーブがふわりと香ります。

写真:金子三保子／アプロ



ドライフルーツとナッツをもっと楽しむ

果実の栄養素がギュッと凝縮されたドライフルーツやナッツ。ダイエットの定番ですが、もっと気軽に日常生活に取り入れてみたいですね。

●**ヨーグルト漬け**…切ったドライフルーツをヨーグルトに漬けて冷蔵庫で1日置くだけ。ヨーグルトがクリーム状になり、ミントを添えれば素敵なデザートに。マンゴーが王道ですがどんなフルーツでも美味。

●**フルーツティ**…好みのドライフルーツを刻んで、熱い紅茶を注ぎます。ヨーロッパでは緑茶でも楽しめています。

●**ハチミツ漬け**…乾煎りしたナッツやドライフルーツを瓶に入れ、浸るくらいのハチミツを注いで10日程置けばでき上がり。ブルーチーズとの相性は抜群!

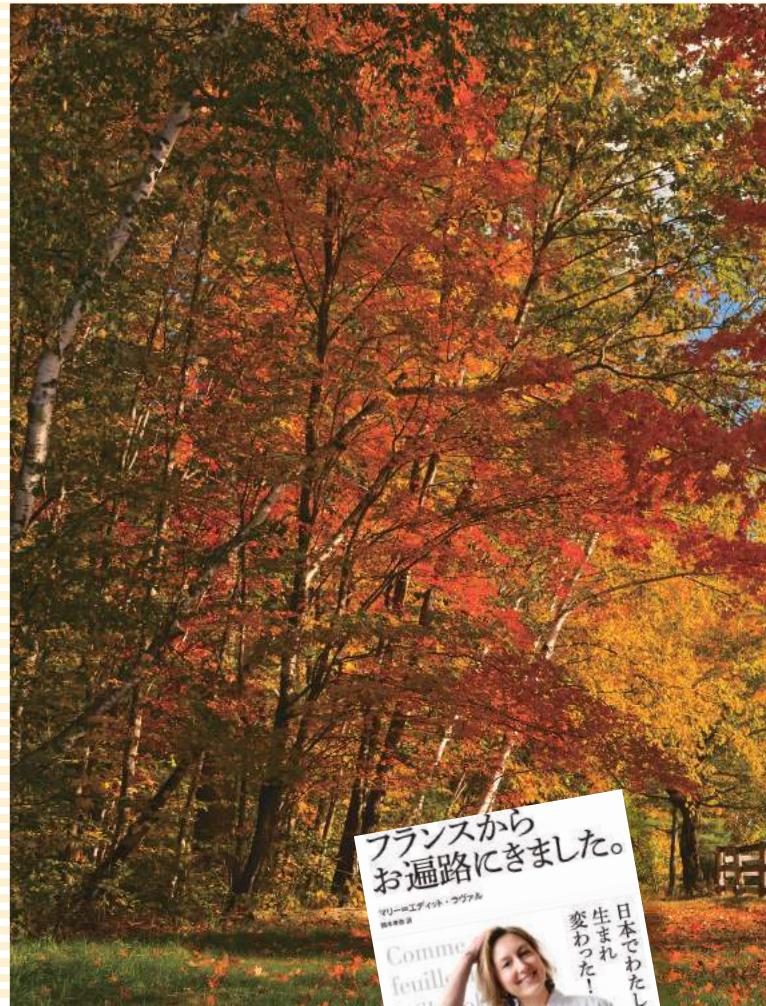
●**大人の干し柿**…少し硬くなってしまった干し柿も、ブランデー やラム酒に漬ければ長期保存もきく大人のスイーツに。アイスクリームと一緒にどうぞ。

短歌って？ 知らなくても大丈夫 無料アプリで今日から歌人

ここ数年ブームになっている短歌。ついに短歌投稿アプリも誕生しました。

今年出たばかりの「ちどり」は投稿された短歌をスワイプするだけで評価でき、コメント欄はあえて設けられていません。

自分の短歌に感想が欲しい人には「うたよみん」。プロ歌人の枠野浩一さんもユーザーです。ただ閲覧するだけでも、短歌がとても自由で身近なものだとわかるはず。そもそも小野小町や和泉式部の歌だって、テーマは恋だったりするのですから。



チチお遍路から始める 心と体のデトックス

NYタイムズの2015年に行くべき場所に選ばれ、海外からも注目を集める四国。『フランスからお遍路にきました。』の著者はお遍路の過程で自分が内面から変わっていくのを感じたと書いています。お寺で過ごす心静かな時、人との温かい触れ合い…お休みの日、気になるお寺から少しずつチャレンジするのもよさそうです。

●『フランスからお遍路にきました。』

マリー=エディット・ラヴァル著／鈴木孝弥訳
イースト・プレス ¥1,728(税込)



「自分の道は自分で拓く」を 宮城信雄

医療法人信和会 沖縄第一病院 理事長

わが国の透析患者は約31万人を数える。このことは言い換えれば、それだけの透析治療の医療体制が整っているということだ。しかし、今から40年ほど前までは、透析装置を導入している医療施設は少なく、腎不全が進むと死を覚悟しなければいけないといわれた。沖縄においては透析治療の普及は本土以上に遅れていた。そのような時代に郷里沖縄に戻つて透析医療を始めたのが沖縄第一病院理事長の宮城信雄氏だ。仕事などで日中、透析治療を受けるのが困難な患者のために、沖縄で初めて夜間透析を開始したのも同氏である。沖縄で透析医療の普及に尽力した同氏の人生を振り返つてみたい。

当時の本土復帰前の沖縄では、国立大学への進学希望者には特別な選抜方法が行われていた。物理学、医学など学問領域ごとに定員が決まっていて、全沖縄統一試験の結果と本人の希望をもとに選抜されるのだ。

「最初は、第1志望を一般物理学、第2志望を医学としていたのです。が、先生から入れ替えたほうがいい」と、

医学部を第2志望から
第1志望に。大阪の地へ

宮城氏の生まれは八重山諸島にある、人よりも牛の数のほうが多いといわれる黒島。父の仕事の関係で5歳のとき石垣へ。さらに小学校4年生のときに普天間に移り、ここで高校卒業まで過ごす。勉強が大好きだった少年かと思いつや、「田舎ですから遊ぶのが子どもたちの仕事でした」と宮城氏はにこやかに答える。

沖縄の豊かな自然の中で伸び伸びと育った宮城氏が興味を覚えたのが、宇宙や地球の成り立ちだった。いつしか「物理学者になりたい」という夢を抱くようになった。ところが同じ夢を抱く若者がほかにもいた。沖縄共通の模擬テストで常に1番の成績をとる生徒と、宮城氏と同じ普天間高校のトップが物理学への進学を希望していたのだ。

当時の本土復帰前の沖縄では、国立大学への進学希望者には特別な選抜方法が行われていた。物理学、医学など学問領域ごとに定員が決まっていて、全沖縄統一試験の結果と本人の希望をもとに選抜されるのだ。

「最初は、第1志望を一般物理学、第2志望を医学としていたのです。が、先生から入れ替えたほうがいい」と、

いとアドバイスされました。一般物理学の定員は1名のみ。沖縄全

域のトップと普天間高校のトップが一般物理学を志望している以上、難しいと思われたようです」

先生の助言に従い、第1志望を医学部に変更して受験に臨んだ宮城氏は見事合格。この制度では、試験結果により入学先が振り分けされていて、宮城氏は大阪大学への入学が決まりました。「関西で知っているといえば、沖縄のラジオやテレビによく出てきていた笑福亭仁鶴さんくらい。大阪大学についての情報は沖縄には全く入ってきていませんでした」。

パスポートを持って入国審査を受けて本土の地を踏むという時代。しかも、着いた先は関西弁が行きかう贋やかな大阪。宮城氏にとつてカルチャーショックの連続だった。

「何よりもビックリしたのが、きれいな女性が関西弁をしゃべっていたこと。美人は標準語を話すものだと思い込んでいましたから(笑)」

大阪の街を好奇心いっぱい歩き回る若き日の宮城氏の姿が目に浮かぶようだ。

学生運動に参加、沖縄返還を訴える

宮城氏が大学に入った頃は大学

紛争の真っただ中。宮城氏に限らず、沖縄出身の学生にとって、沖縄返還を訴える学生運動を避けて通ることはできなかった。宮城氏は先輩たちが多く所属する民青(日本民主青年同盟)に入り、毎日熱い議論

を闘わせた。「私が学生時代に一生懸命になつたのは、運動は運動でもスポーツではなく、学生運動です」と宮城氏は笑いながら語る。

大学の一部が封鎖されるものゝ医学部の授業は続けられ、進級試験が実施された。「当時は、再試験をビーコン、再々試験をトリコン、再々々試験をテトラコンと言つて、何度も試験を受けさせてくれました。教務係をしていた私が教授と折衝して試験日を決めていました。試験に落ちてスキー場に遊びに行っているクラスメート

に、「何日にビーコンだから戻つてこいよ」と電話したり。今思えば、大学紛争はあったものの、のどかな時代でしたね」。

しかし卒業試験は進級試験のようにはいかず、厳しかった。隙間風が入る古い学生寮に宮城氏ら10人ほどが集まり猛勉強。これが功を奏し、卒業試験と、そのあとに行われた医師国家試験を一発でパスした。ちなみに、宮城氏が受けた1972年には、医師国家試験の形式が変更されたため、大阪大学では創部以来初となる13人の卒

業生が不合格となつた。

大阪大学では、1968年頃から卒後教育の方法として非入局口一テーントシステムが行われ、年次ごとに各科から出ているスタッフ

が研修医を集めて指導するという逆に入局を支持する運動が起り、非入局口一テーントシステムは崩れていた。そうした状況の中

で医学部を卒業した宮城氏は大学に残らず、堺市的一般総合病院で研修を受けることを選択した。そこで、宮城氏のその後の人生を決定づける大きな出会いがあつた。

透析治療を始めたとき、社会的な大事件、オイルショックが起きた。

店頭からト

イレットペー

パーや洗剤が

なくなり、医療

の現場からは

ブドウ糖がな

くなつた。新規

に始める施設

が透析液を入れ手することは困難だつた。待ち望んだ透析装置が目の前にあるのに透析治療ができぬ——宮城氏は忸怩たる思いのまま数

つて空きができたことを意味してなければならなかつた。

その後、宮城氏は腎臓学会や透析研究会(現日本透析医学会)に積極的に参加し、腎臓病や透析治療の知識や理解を深めていった。「最初の患者さんとの出会いが私を腎臓病や透析治療への道に導いてくれました」。宮城氏は感慨深い様子でこう話す。

透析装置の導入の必要性を研修医と話す。透析装置が導入され、ようやく先の病院に訴え、その承認を得られた宮城氏は準備のために1年間、他施設に勉強に行つた。そして、透析装置が導入され、ようやく



腎不全の患者との出会いをきっかけに透析医療の道へ



沖縄の透析医療の 状況を聞き、 帰郷を決意

大学を卒業して5年目、もうひとつのお会いが宮城氏を待ち受けている。透析治療を受けに沖縄から大阪までやつてきた患者から、沖縄では透析治療がまだ普及しておらず、治療を受けたければ本土へ渡らなければならないことを知らされる。それを聞いた宮城氏は、沖縄に戻り、透析治療を普及させようと決意する。

大阪で研修を受けた沖縄出身の透析技師と一緒に、宮城氏は沖縄の地に帰ってきた。初めて関西弁を耳にした年から数えて12年目、懐かしい沖縄言葉に包まれる宮城氏の心に、沖縄の医療発展のために貢献するのだという熱い思いが改めてこみあげてくるのだつた。

沖縄協同病院に入職した宮城氏は早速透析室を立ち上げ、患者を受け入れ始めた。また、沖縄ではまだ行われていなかつた、日中仕事のある人のための夜間透析治療もすぐ取り入れた。

透析室を任せられる後継者が育つた後、宮城氏は沖縄協同病院を辞し、自身の「南風原クリニック」を開設することにした。

「カルテ番号は、透析治療の患者さんを101番からしました。内科と小

児科を標榜してオープンしたのですが、最初の患者さんは忘れもない、生後3カ月のおへそに炎症を起こした赤ちゃんでした。すぐ電話して、対処の仕方を聞いた思い出があります」と懐かしそうに語る。

同病院創立20周年記念の際、カルテ番号101番の患者を祝賀会に招待した。20歳になつていた若者は喜んで祝賀会に出席したといふ。

「当院では、当時からこれまでの全カルテを保存しています。なぜならばカルテの記載された情報は施設の

ものではなく、患者のものだからです。また、オープニング時の南風原町で内科があるのは当医院だけでないので、地域の人々が生まれてから亡くなるまでの記録を残しておかなければならぬという思いもありました。かつて血液製剤を

20台の透析装置でスタートした



『沖縄タイムス』1994年7月20日(夕刊)

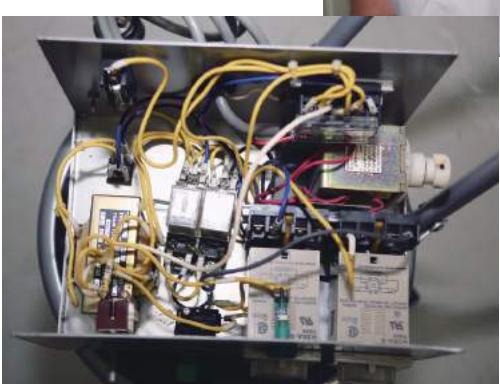
透析スタッフとともに
クリニックは「沖縄第一病院」と改称した。

安全な透析液の ブドウ糖濃度を発表。 プライミング装置の 開発も

現在、透析導入患者の元疾患の第1位は糖尿病腎症である。しかし、かつては全

症で透析導入となる患者の年齢層を分析したところ、海外で発表された患者に比べ、10歳ほど高齢である。ということがわかつた。こうした知識を見を学会で発表したところ、大きな注目を集めたといふ。

同病院では透析装置の開発にも取り組んだ。透析器や血液回路の洗浄(プライミング)を自動で行う装置を日本メディカル・サプライ(現ジェイ・エム・エス社)と共同して8年かけて開発。タイマーを取り付け、小型化を図るなどの改良を行なった。これまでプライミングは人手で



プライミング装置1号機

身疾患からくる腎不全は透析治療の対象外だった。しかし宮城氏は、糖尿病腎症にも対応したいと考えた。当時課題になつていたのが、透析治療中に糖尿病患者に起つることがある合併症である。こうした合併症をも自分だけで診ることに限界を感じた宮城氏は医師を増やし、病院化することを決めた。クリニック設立から3年目に南風原クリニックは「沖縄第一病院」と改称した。

透析液と200mg/dlの透析液を組み合わせて100mg/dlの透析液にすることだつた。この透析液を用いたところ、患者の血糖値は透析液の濃度に收れんしていくことがわかつた。つまり、透析中に患者の血糖値は正常値である100mg/dl近くになり、糖尿病腎症の患者にも安全に透析治療が行えることが判明したのだ。また、沖縄において、糖尿病腎症で透析導入となる患者の年齢層を分析したところ、海外で発表された患者に比べ、10歳ほど高齢である。ということがわかつた。こうした知識を見を学会で発表したところ、大きな注目を集めたといふ。

同病院では透析装置の開発にも取り組んだ。透析器や血液回路の洗浄(プライミング)を自動で行う装置を日本メディカル・サプライ(現

行つており、透析の準備に1時間以上もかかっていました。当病院の7名の臨床工学士が発案した方式を組み入れた装置であれば、半分以下の時間ですむようになります」

当時、この快挙は地元の新聞・沖縄タイムスに、写真入りで大きく取り上げられた。

今ある機能をさらに高めて地域医療に尽ぐす

その後も同病院は増改築を繰り返し、現在、透析装置は110台となり、2014年には全透析装置をオンラインHDF対応にした。また、透析療法においては過剰な水分を除去することが大切であり、透析終了後には過剰な体液が残っていない状態の基準体重(ドライエイト)を設定しなければならない。このドライエイトを決めるために、透析患者は定期的にX線撮影をして心胸比を測ることになるが、同病院ではその負担を少しでも軽減するために、CR(デジタル画像処理装置)をいち早く導入。カルテの電子化なども含め、IT化を積極的に進めてきた。

ところで、宮城氏の趣味は長距離走ること。医師会活動で多忙になると、それを公言していました。目標を走ること。医師会活動で多忙になると、それを公言していました。目標を立てるなどと、いつも目標を立てないと練習がおろそかになります。逆に目標を立てることで年間どれくらいの練習をすればそれが達成できるかが推測できます。これは病院経営においても同様です」

今年6月、医師会活動から離れた宮城氏は自院の機能を再度見直し、地域の人々に必要な医療を提供しなければいけないとの思い

で、それを公言していました。目標を立てるなどと、いつも目標を立てないと練習がおろそかになります。逆に目標を立てることで年間どれくらいの練習をすればそれが達成できるかが推測できます。これは病院経営においても同様です」

今年6月、医師会活動から離れた宮城氏は自院の機能を再度見直し、地域の人々に必要な医療を提供しなければいけないとの思い

で、それを公言していました。目標を立てるなどと、いつも目標を立てないと練習がおろそかになります。逆に目標を立てることで年間どれくらいの練習をすればそれが達成できるかが推測できます。これは病院経営においても同様です」

宮城氏が大切にしている言葉がある。中学校を卒業するとき、恩師が色紙に書いて贈つてくれた「自分

の道は自分で拓く」という言葉だ。したとき、担当医がいなくて診られないというのは本来の医療のあり方ではありません。来た患者さんは治療するのが難しいと判断したら、適切な施設を紹介する、こうした対応ができる優秀なドクターを集めて、今ある機能をさらに高めていきた

い」と宮城氏は力強く語る。

取材／萩和子 撮影／轟美津子



透析室。夜間透析は開院当初から行っている

ともあつた。
「私は、『今度の那覇マラソンでは4時間を切るよ』などと、いつも目標を立て



新製品情報

経腸栄養ポンプ Amika®

Amika®は栄養療法において簡便かつ直感的に使用できるよう
に、また慢性疾患や重症な患者さんへの快適な栄養投与のため
にデザインされています。

Amika®とその専用の栄養セットは医療従事者と患者さんのために
栄養の投与を容易にするシステムをご提案します。

優れた 機能設計

- センサーテクノロジーによる高い検出能力
- 調整可能なエア検出および圧力閾値
- 誤操作を防ぐキーパッドロック (Keypad Lock) 機能

直感的操 作で 効率が向上

- 誰でもすぐに理解できるシンボル表示
- 病院や在宅での医療に適した、
人間工学に基づくロバストデザイン
- ワークフローを最適化する、主要な機能への
ダイレクトアクセス

簡単操作がもたらす 快適な使用感

- 静音設計
- 可動性をより高めたコンパクトなデザインと
ロングライフなバッテリー
- あらゆる環境に適応できるポンプ設定
- さまざまなスタンドに対応できる汎用型ポンプホルダー

販売名: 経腸栄養ポンプ Amika®
医療機器承認番号: 22600BZX00433000
販売元: 株式会社ジェイ・エム・エス
お問合せ: ヘルスケア営業部 TEL 03-64040-0601
製造販売元: フレゼニウスカービジャパン株式会社



詳しくは
www.jms.cc

医療関連感染防止対策セミナーの講演内容を公開しました!

→医療情報サイト→お役立ち情報→
→医療関連感染防止対策セミナーレポートへ

ディスパーザブル医療機器の製造販売会社として設立された当社は1965年の創業以来、医療現場での感染防止のためにさまざまな取り組みを行ってきました。2003年からは感染防止に関する各施設の対策や最新のトピックをご紹介する「医療関連感染防止対策セミナー」を共催各社と実施しています。「JMS医療情報サイト」には、今年前半に群馬、中国、上越で開催されたセミナーの講演内容がアップされています。当日ご参加になれなかつた方、もう一度ポイントをチェックされたい方、今後のセミナーへのご参加を検討されている方も、ぜひ「JMS医療情報サイト」をご活用ください。



《群馬》 2016年2月13日(土) 高崎シティギャラリー コアホール

○総合司会:群馬大学医学部附属病院 感染制御部 診療教授 德江豊先生

【指定講演】

○座長:群馬大学医学部附属病院 看護部 感染管理認定看護師 看護師長 小渕俊子先生

指定講演 1:群馬県ICN活動報告 独立行政法人 国立病院機構西群馬病院 感染管理認定看護師 副師長 倉澤幸先生

指定講演 2:感染対策演習用ツールを作成して 群馬中央病院 感染管理認定看護師 井川沙希子先生

指定講演 3:医療施設における結核対策 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 大嶋圭子先生

【教育講演】

○座長:群馬大学医学部附属病院 感染制御部 診療教授 德江豊先生

教育講演 1:症例でみる院内感染対策 群馬大学医学部附属病院 感染制御部 馬渡桃子先生

教育講演 2:東日本大震災後の感染症発症状況および中規模病院における対応 宮城厚生協会 坂総合病院 内科診療部長 高橋洋先生

【特別講演】

○座長:群馬県医師会理事 川島内科クリニック院長 川島崇先生

特別講演:感染防止対策のためのリスクコミュニケーション 自治医科大学附属病院 感染制御部長／感染症科科長 森澤雄司先生

《中国》 2016年3月5日(土) 広島国際会議場B-2F コスモス

【指定講演】

○座長:広島県感染症・疾病管理センター センター長 桑原正雄先生

【医療材料／感染対策】

指定講演 1:針刺し切創防止の取り組みと広島県の針刺し切創の現状～新しい安全機構付留置針導入の経緯を踏まえて～

中国電力株式会社 中電病院 感染対策室・院内感染管理者 感染管理認定看護師 木村将和先生

指定講演 2:CLABSI低減へのアプローチ～閉鎖式輸液ラインの導入を試みて～

日本赤十字社 益田赤十字病院 感染管理推進室 看護係長 感染管理認定看護師 大賀香織先生

【院内活動／感染対策】

指定講演 3:ノロウイルス対策～事例を通して～ 県立広島病院 医療安全管理部 感染管理認定看護師 今崎美香先生

指定講演 4:インフルエンザ集団発生事案の対応とマニュアルについて

医療法人社団仁慈会 安田病院 感染対策課 感染管理認定看護師 山根克也先生

【特別講演】

○座長:広島県感染症・疾病管理センター センター長 桑原正雄先生

特別講演:消毒薬の適正使用について～有害、危険、不経済、無効、過剰な使い方をしていませんか?～

山口大学医学部附属病院 薬剤部 准教授 尾家重治先生

《上越》 2016年5月14日(土) 上越文化会館 中ホール

○総合プランナー:新潟県厚生農業協同組合連合会 糸魚川総合病院 感染管理認定看護師 廣田光恵先生

【指定講演】 テーマ:手指衛生遵守のための取り組み

○座長:新潟県厚生農業協同組合連合会 糸魚川総合病院 感染管理認定看護師 廣田光恵先生

指定講演 1:手指衛生行動見える化のススメ! 独立行政法人国立病院機構 さいがた医療センター 感染管理認定看護師 浦沢昌恵先生

指定講演 2:SEJK(手指衛生遵守率向上)目指せ! 長岡赤十字病院 感染管理認定看護師 川上朱美先生

指定講演 3:「手指衛生を極める」学習の効果と課題 独立行政法人国立病院機構 新潟病院 感染管理認定看護師 西尾こゆる先生

【特別講演】

○座長:新潟市民病院 感染管理認定看護師 大崎角栄先生

特別講演:ICD・ICNがいなくてもできる!～専門家のいない施設での感染対策 新潟薬科大学 臨床薬学研究室 教授 繼田雅美先生

世界の最新 医療・健康 ニュース

全粒穀物で心血管疾患、癌などの死亡リスクが低下

45のコホート試験のメタ解析の結果、全粒穀物を多く摂取すると心血管疾患、癌、糖尿病、いくつかの感染症による死亡リスクが低下した。1日90gの全粒穀物を摂取している人は、そうでない人に比べて、心血管疾患の発症リスクが22%、死亡率については脳卒中が14%、癌が15%、呼吸器疾患が22%、感染症が22%、糖尿病が51%の低下となり、全死亡率は17%低下していた。低下率は摂取量が多いほど増大する。

参考文献 : Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ 2016;353:i2716

人と関わる職業の人は認知症になりにくい？！

アルツハイマー病協会国際会議(AAIC)での研究発表によると、284人の大脳の白質病変(WMH)を有する中高年の脳スキャンを評価した結果、主に物やデータを扱う職種の人に比べて、人とのコミュニケーションを頻繁に取る仕事をしている人のほうが認知機能をより維持できた。また別の研究発表では、学歴・仕事の複雑さ・社交性のレベルが高いと、欧米型の食事に伴う認知機能の低下が生じにくいうとい結果が得られた。

関連ニュース : Cognitive Reserve May Moderate the Adverse Effects of Poor Diet on Cognition / Occupational Complexity, Cognitive Reserve, and White Matter Hyperintensities (ALZHEIMER'S ASSOCIATION INTERNATIONAL CONFERENCE 2016)

就学前の早寝は思春期の肥満リスクを低下させる

子どもの睡眠時間が短かったり就寝時間が遅いことと肥満の関連が指摘されているが、1991年に米国の10都市で生まれた小児およそ1,000人のプロスペクティブ観察試験の結果、就学前の早寝と思春期の肥満リスク低下が関連した。研究によると、就学前に夜8時までに就寝する子どもは夜9時以降に就寝する子どもに比べて肥満リスクがおよそ50%低いという結果が得られた。

参考文献 : Bedtime in Preschool-Aged Children and Risk for Adolescent Obesity. Journal of Pediatrics. Article in Press

地中海食は高脂肪でも体重は増えない？！

スペインで心血管疾患リスクが高く、大半が過体重か肥満の55～80歳の男女7,447人をカロリー制限のない「オリーブ油が豊富な地中海食」「ナッツが豊富な地中海食」と「低脂肪食」の3グループに無作為に分けて体重増加などを調査した。約5年後、食事の脂肪の割合を1日のカロリーの40%超とするオリーブ油豊富な高脂肪の地中海食を食べたグループは低脂肪食グループよりも体重が減少した。また、ウエスト周囲径の増加は低脂肪食群で最大だった。

参考文献 : Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. Lancet Diabetes and Endocrinology. Published Online: 06 June 2016

妊娠前のメタボな食生活は3代先のひ孫まで太りやすくする！

メスのマウスに脂肪分59%の高脂肪食を6週間与え、脂肪分13%の普通のエサを与えたオスと子供を作らせ、子、孫には普通のエサを与えてひ孫まで作らせて、それぞれのインスリン耐性などを調べる実験が行われた。その結果、妊娠前からの過剰栄養、高脂肪・高糖分食は、少なくとも3世代先のひ孫娘の骨格筋ミトコンドリアに機能障害を引き起こし、太りやすい体质にしうることが示された。

参考文献 : Maternal Metabolic Syndrome Programs Mitochondrial Dysfunction via Germline Changes across Three Generations. Cell Rep. 10.1016/j.celrep.2016.05.065 (2016)

ロボットvs.ヒトによる前立腺癌手術は引き分け！

新たに限局性前立腺癌と診断された35～70歳男性のロボット支援腹腔鏡下前立腺摘除と人の手による開腹前立腺摘除の初の直接比較無作為化試験が行われた。計326人の被験者を両群に無作為に分け、手術から3ヶ月後の排尿機能や性機能を評価したところ、有意差はみられなかった。また、切除断端陽性率にも有意な差はないことが示された。著者は、さらに長期のフォローアップが必要であり、現時点では特定の手術アプローチよりも、信頼できる経験豊かな執刀医を選ぶことを推奨すると述べている。

参考文献 : Robot-assisted laparoscopic prostatectomy versus open radical retropubic prostatectomy: early outcomes from a randomised controlled phase 3 study. Lancet. Published Online: 26 July 2016

思春期に果物を！ 乳癌のリスクが低下

米国の看護婦9万人超のプロスペクティブコホート試験の結果、思春期によく果物を食べると乳癌リスクが低下することが示された。特にリンゴ、バナナ、ブドウの摂取が強く関連し、1日3皿を摂取する人は0.5皿以下の人々に比べて中年期に乳癌になるリスクが25%低下した。ただし、フルーツジュースでは効果が見られなかった。また、デンマークの閉経女性2万人超に対する調査では、閉経後の酒量の増加が乳癌リスクを上げる一方、冠動脈心疾患リスクを下げることが示された。

参考文献 : Alcohol, diet, and risk of breast cancer. BMJ 2016;353:i2503 / Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study. BMJ 2016;353:i2343

DNase I 投与でアルツハイマー病男性がほぼ介助不要に

囊胞性線維症患者の粘液蓄積の治療薬として米国FDAに承認されているDNA分解酵素デオキシリボヌクレアーゼI(DNase I)。77歳の末期アルツハイマー病白人男性に、1日120mgのDNase Iを投与したところ、認知・行動障害が有意に改善し、ほぼ独立して日常作業ができるようになったと報告された。認知機能は治療開始後2日間でかなりの改善がみられ、2ヵ月後にはミニメンタルステート検査のスコアが3から18に、認知機能評価検査(FAST)は7から4に改善した。

参考文献 : Effect of deoxyribonuclease I treatment for dementia in end-stage Alzheimer's disease: a case report. Journal of Medical Case Reports. 2016; 10: 131. DOI: 10.1186/s13256-016-0931-6

長時間「座る」死亡リスクが毎日1時間の運動で解消！

男女100万人以上を対象とした16の前向きコホート研究をメタ解析したところ、座っている時間が長い人は心血管疾患や乳癌、大腸癌による死亡リスクが上昇することが確認されたが、毎日約60～75分ほどの中等度強度(moderate-intensity)の運動をする人のグループでは、長時間座ることによる死亡リスクへの影響が認められなかつた。この結果は、運動の有益さをさらに裏づけるものになる。

参考文献 : Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. Published: July 27, 2016

BioToday.com (<http://www.biotoday.com/>)

●本ニュースは、生命科学分野ニュースのデータベース BioToday.com に収載された記事の一部を編集して掲載しています。

BioToday.com の会員登録や内容に関するお問い合わせは、TEL&FAX: 079-272-2459

Eメール: biotoday@biotoday.com まで。

CAFE Siesta

健康食材! 旬のキノコ 活用法



脂肪を燃焼させ吸収を抑えてくれるキノコキトサン、免疫力を高め抗腫瘍効果が期待されるβ-グルカン。キノコ類にはうれしい成分がいっぱいです。冷凍したり乾燥させれば、うま味も栄養価もアップ!

写真: StockFood/アプロ

おうちでつくれば 無添加で経済的! 自家製なめたけ

- ①エノキ(200g)は石づきを切り落とし、2~3等分に切る。
- ②水50mlを入れた鍋に、エノキと小さく切った早煮昆布(10cm程度)を入れ、火にかける。
- ③エノキがしんなりして火が通ったら、各大さじ2のしょう油とみりんを加え、弱火で4~5分煮詰める。

味付けはなめたけだけ!

アレンジ料理いろいろ

●ハンバーグ

豚ひき肉に細かく切ったなめたけを混ぜて焼くだけ!
大根おろしや大葉を添えて。

●小松菜と豚肉となめたけの炒めもの

ごま油で炒めるのがポイント。

●鶏だんご鍋

鶏ひき肉に細かく切ったなめたけ、
おろしショウガを混ぜて。

●卵焼き

エノキのうま味だけでだし巻き卵。
バターを加えてスクランブルエッグにも。



写真: アプロ

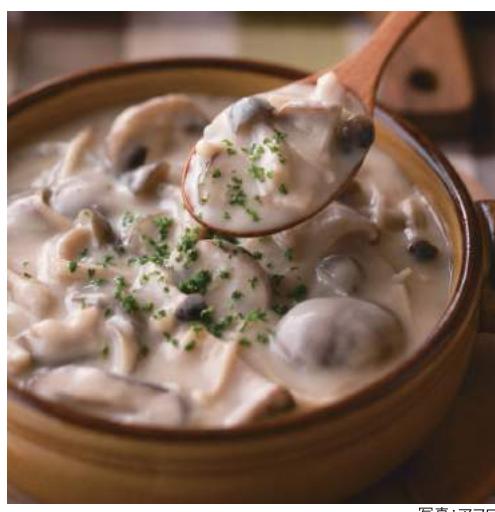


写真: アプロ

クリームとの相性抜群!

キノコと牡蠣のホワイトスープ

(2人分)

- ①フライパンを火にかけてバター15gを溶かし、小麦粉をまぶした牡蠣150g、シメジとエリンギ各50gを加えて軽く焦げ色がつくまで炒める。

- ②コンソメキューブ1個を300mlのお湯に溶かして①に加え、沸騰したら火を止めて生クリーム70mlを加え、塩で味を調える。

*どろみがほしいときは、ブルーマニエ(同量のバターと小麦粉を練り合わせたもの)や水で溶いたコーンスターチを加えて。

Mojitoさん(東京都・医療ライター)のアイデア マッシュルームと小エビのアヒージョ

ワインにぴったりのシンプルおつまみ
タコ焼き器でつくればみんなで楽しめます!

- ①たっぷりのオリーブオイルにニンニク1かけ、鷹の爪を入れ、小鍋でゆっくり煮する。
- ②半分に切ったマッシュルーム、むきエビを加えて火を通し、塩で味を調える。

シメジやエリンギ、マイタケなどどんなキノコでもおいしくできます。小エビの代わりにサンマ、アサリ、タコでもOK。うま味のしみ込んだオイルはバゲットにつけると美味!



写真: アプロ

<アイデア・レシピ募集中!>
次回のテーマ:新タマネギ

「カフェ・シエスタ」では、アイデアレシピや写真、食材活用法を募集しています。11月10日までに、ペンネーム(必須)、勤務地・職種(任意)をお書き添えの上、お気軽にご投稿ください。掲載させていただいた方には記念品をプレゼントいたします!

siesta@jms.cc シエスタ編集部

困って
いませんか?
シリンジ交換

ご存じですか! 100mLシリンジのメリット

カテコラミン製剤のシリンジ交換には、高度な技術と熟練度が要求され準備を含め時間を要します。



100mLシリンジを使用できるから、
交換頻度が減り、リスクを低減できます。

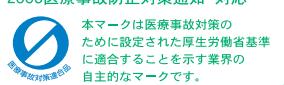


JMS シリンジポンプ

SP-120

1%デイプリバン®注-キットに対応

2003医療事故防止対策通知*対応



*問屋企業を対象とした厚生労働省通知「輸液ポンプ等に関する医療事故防止対策について」
医療機器第0318001号 平成15年3月18日

販売名:JMSシリンジポンプ SP-120
医療機器承認番号:22700BZX00254000

製造販売業者
株式会社 ジェイ・エム・エス <http://www.jms.cc/>

お問い合わせ先 ヘルスケア営業部 TEL 03-6404-0601
〒140-0013 東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル

『表紙の言葉』ポルトガルの首都リスボンは「7つの丘を持つ都」とも呼ばれる。起伏に富んだこの街を通るケーブルカー、ビック線の創業は1892年。テージョ川を眼下に臨む坂の両脇にはバーが立ち並び、日が沈むとグラスを手にした人々でにぎわう。(写真:竹沢うるま／アプロ)

企画・編集:HARUMI INC. デザイン:山田デザインオフィス 印刷:公和印刷株式会社