

# しののめ

第57号

発行者 医療法人聖仁会森病院  
発行責任者 管理者 森 久恒  
発行日 平成31年1月15日



## 医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

### 基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。



## ピロリ菌の話



ピロリ菌については、最近 TV や雑誌でとりあげられるため、  
皆さんあるも程度ご存知かとおもいます。

ピロリ菌は乳幼児期に井戸水などの飲み水、口移しのたべもの、  
十分でない手洗いによって、経口的に感染するといわれています。  
上下水道が、十分に復旧しなかったため、以前の日本では感染が蔓延していたようです。

現在では上下水道の復旧により小中学校生でピロリ菌を持っている人は  
数パーセントから10%前後まで減少しています。

多くの自治体で中学生に対してピロリ菌の検査、治療がなされています。  
尿検査でピロリ菌抗体という成分を調べ、陽性であった場合、病院にかかり、  
再度呼気テストという検査で確認します。

その検査でも陽性が確認され場合、1週間抗生物質と胃酸を下げる薬がセットになっているものを内服します。  
薬によっても違うのですが、現在最も使用されている薬剤セットでは1回の治療で約90%、  
それで駄目であった場合でも、抗生剤を1種類変えるとほとんどすべての人のピロリ菌を除菌することができます。

最近問題になってきていることとしては

(中学生での除菌後の経過はまだ分かっていないのですが)、  
少なくとも成人で除菌治療を受けた人の中に、除菌後も結構な頻度で胃がんが出来る人が  
いることがわかってきました(除菌後胃がんと言います)。

確かに除菌で胃がんの危険性(リスク)はかなり下がるのですが、  
除菌治療を受けた時にすでに、ピロリ菌による胃炎があり、  
除菌後もこの痕跡が胃に残り、胃がんを発症するリスクはゼロにはなりません。  
このため、中高年以降で除菌後の方はその後も年に1回の胃カメラによる検査が  
必須です。たまに除菌後まったく検査を受けなくなる方がいるので  
そのよう方は検査をうけるようしてみてください。

内科 医師 小野寺 一郎



# 古い便秘薬のお話



実はここ数年、便秘薬の新薬ラッシュが続いています。2012年に32年ぶりに便秘薬の新薬が登場しました。そして、今年はなんと医療用医薬品として2種類の新薬が発売され、1種類のお薬が慢性便秘として使えるようになり、さらに今後発売される予定の新薬があります。

そのような便秘薬を取り巻く環境が大きく変化している現在ですが、便秘薬の歴史は古く代表的な生薬に「大黃(ダイオウ)」があります。大黃は植物であるダイオウの根を乾燥させたものです。別名「將軍」と呼ばれており、漢方薬の世界の中でも特に劇的で強力な効果を発揮することからこのように呼ばれるようになったそうです。

ダイオウは初夏に赤紫色の花を咲かせるタデ科の多年草でハート型の大きな葉をしています。原産は中国北部で耐寒性の多年草のため、日本では北海道などの寒冷地で主に栽培されています。

この大黃は中国においては紀元前2700年頃より既に医薬に應用されており、紀元前にシルクロードを経てヨーロッパにもたらされています。13世紀頃のマルコポーロの「東方見聞録」にも大黃についての記載がみられ、大黃がヨーロッパ市場で関心を集めていたことが伺えます。日本においては正倉院の「種々薬帳」という書物に大黃の記載が見られ、奈良時代には中国大陸から輸入されていたようで正倉院に宝物されていたことから重要な生薬であったことが伺えます。



大黃 (生薬)



ダイオウ (植物)



ルバーブ

ルバーブの茎

このように世界の西においても東においても大黃が伝来されていることから古くから便秘は人類にとって悩みの種の一つであったことが伺えます。それは現代でも変わりはなく超高齢化社会を迎えようとしている日本にとって便秘は特に大きな課題の一つとなるのではないかと思います。

ところでダイオウを食用にしたショクヨウダイオウがあり、ルバーブと呼ばれています。酸味が強いことから日本ではなじみの薄い植物ですが、ヨーロッパではお菓子やジャムにして食べられているようです。日本でも少しずつルバーブが注目され始めています。食用とされるのは茎の部分で葉は毒性があるので注意が必要です。便秘の他に美容にもいいようですので、興味のある方は是非ネットなどで検索してみてくださいはいかがでしょうか。

薬剤師 石井 敦





12月1日(土)  
クリスマス会を開催しました！  
ボランティアの四つ葉亭一文無さんによる落語と北斗の平八さんによる弾き語り  
を鑑賞しました。



### 外 来 診 療 割

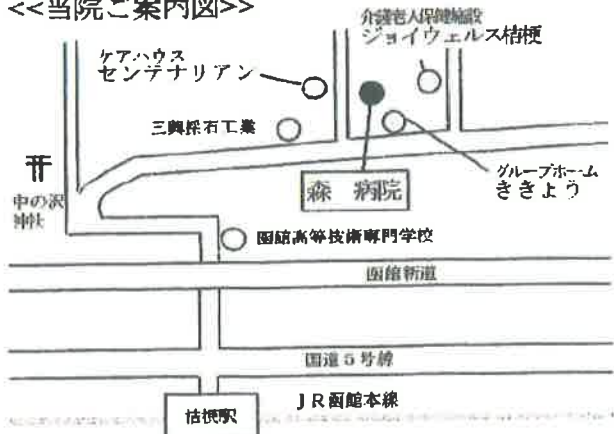
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

### 診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



### <<当院ご案内図>>



### 編 集 後 記

新春を寿ぎ謹んでお慶びを申し上げます。  
「しのめ」では、これからも、皆様のお役に  
立てるような紙面作りを考えておりますので、  
お気軽にご意見やご感想をお寄せください。  
お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)  
FAX 0138-47-2200



# MORI MORI 健康レシピ

第12号

発行者 森病院 管理栄養士

発行日 平成31年1月15日

今回のテーマ

## 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸



### 脂肪酸とは？

脂肪酸とは、脂質を作っている成分のことを言います。脂肪酸は、その科学的構造から二重結合の数によって大きく3つに分類でき、二重結合がない飽和脂肪酸、二重結合が一つの一価不飽和脂肪酸、二重結合を二つ以上含む多価不飽和脂肪酸に分けられます。また、この多価不飽和脂肪酸は、二重結合の位置によってさらに2つに分類されます。これらの脂肪酸は食品にそれぞれ異なった割合で含まれており、体内での働きもそれぞれ異なります。

### 脂肪酸の種類



#### ① 飽和脂肪酸

- ・常温で固体の物が多い
- ・動物性の油に多い
- ・炭素の二重結合がない  
(例)バター、ラード、牛脂  
ココナッツ油、やし油 など

#### ② 不飽和脂肪酸

- ・常温で液体
- ・植物性の油に多いが、一部動物性の物もある(※DHAや※EPA)
- ・炭素の二重結合がある  
(例)マグロ、イワシ、サンマ  
大豆油、コーン油 など



※DHA…ドコサヘキサエン酸

※EPA…エイコサペンタエン酸

### ほっと温まる ～ かぶのファルシスープ



材料	分量	材料	分量
・かぶ	2個	・コンソメ	小匙
・塩	少々	・水	125
・ベーコン	15g	・塩	少々
・しめじ	15g		
・かぶの葉	適量		

#### 作り方

- ①かぶの葉を根元から3cm程残して切り落とす。
- ②かぶの皮をむき、上部はふた用に、底は薄く切り落とす。
- ③かぶの中身を厚さが1.5cmになるようにくり抜き、全体に塩を振る。
- ④ベーコンは5mm角、しめじは石づきを切り落とし、かぶに入る大きさにさく。かぶの葉は小口切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、④を炒め塩こしょうで味付けする。
- ⑥かぶのカップに⑤を詰め、かぶの蓋をのせて鍋に並べ、水、コンソメを加えて火にかける。
- ⑦仕上げにオリーブオイルをかけて出来上がり。



## どんな働きがあるの？

### ①飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は、身体を動かす為の重要なエネルギー源であると共に、摂取量が少なすぎても多すぎても生活習慣病のリスクを高くします。少なすぎると脳出血を起こす可能性があります。一方、多すぎると冠動脈疾患、肥満、糖尿病を招く可能性があります。このため、適度な量の乳製品や肉類を食べることは、双方の場合の生活習慣病を予防することになります。

### ②不飽和脂肪酸

表面でも述べたように、不飽和脂肪酸は一価と多価の大きく2つに分類されます。一価不飽和脂肪酸であるオメガ9系(又はn-9系)脂肪酸には、オレイン酸やパルミトレイン酸があり、ナッツや植物油を始めとする脂質の多い食品の殆どに含まれています。特に顕著に含まれているのはオリーブ油です。体内での働きとしては、血液中の悪玉コレステロールを除いて動脈硬化や心臓病、高血圧の予防に効果があるとされています。また、胃酸の分泌をコントロールして、胃酸過多や胃潰瘍を防ぐ、腸を滑らかにして便秘の予防や解消に役立つ、放射線の害を防ぐなどの効果も認められています。この一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸はヒトの体内で作ることが出来るので、多く摂取する必要はありません。

続いて、多価不飽和脂肪酸についてお話していきます。多価不飽和脂肪酸は、科学的構造の違いからオメガ6系(又はn-6系)とオメガ3系(又はn-3系)の2つに分類されます。日本人が摂取するオメガ6系脂肪酸の殆どはリノール酸です。リノール酸は、体内で他の脂肪酸から合成できない為、食事から摂取する必要がある必須脂肪酸であり、大豆油やコーン油、サフラワー油に多く含まれています。しかし、摂りすぎは、アレルギーなどの炎症と時間系することから、適度の摂取が大切になります。オメガ3系脂肪酸には、調理油などに含まれている $\alpha$ リノレン酸、魚油に多く含まれるDHAやEPAなどがあります。オメガ3系脂肪酸には、生活習慣病予防に役立つ様々な働きとして、血中の中性脂肪を下げたり、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれています。一方で、不足すると皮膚炎を生じやすくなる為、摂取量に注意が必要です。

### DHA、EPAたっぷり ～ 鯖缶のカレーバーグ ～

#### 材料

・ 鯖水煮	1缶	(A)	
・ 鶏ひき肉	100g	・ 卵	1個
・ 玉ねぎ	1玉	・ 片栗粉	大匙2
・ カレー粉	小匙1/2	・ 塩	少々
		・ こしょう	少々
		・ サラダ油	適量
		・ トマトケチャップ	



#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。半透明になったら、カレー粉をふり入れて、香りが立つまで炒め、冷ましておく。
- ②ポウルに鯖の缶汁を切って入れ、鶏ひき肉と混ぜ合わせます。(A)と①の玉ねぎも加えて更に混ぜ、4等分にして丸めます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼きます。
- ④③を皿に盛り付け、トマトケチャップをかけます。
- ⑤お好みの付け合せをつけて出来上がり。