

# しののめ

第 59 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 令和 1年 9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。



## ～ NK細胞について～

田中英久医師

最近ニュースなどで「免疫療法」ということばを見聞きすることがあると思います、そもそも免疫とは“体内に入り込んだ異物を排除すること”です。私がかつて研究課題としておりました「NK

(ナチュラルキラー)細胞”もそうした多くの免疫担当細胞のうちで、生まれながらの免疫(自然免疫)を担当する細胞の一つです。ナチュラルキラーを直訳すると「生まれつきの殺し屋」(物騒な響きですね…)です。つまり生まれ持って腫瘍細胞やウイルス感染細胞を攻撃することの出来る細胞であり、常に体内を巡回(パトロール)してくれているものです。今回は冒頭の最新の免疫療法などには触れませんが、私が見聞してきた中でNK細胞の持つ興味深い特徴をご紹介しますと思います。NK細胞は免疫担当細胞の中ではメジャーなものではないですが、比較的シンプルで分かり易いと思います(私が研究課題としたくらいですから)のでしばらくお付き合いください。

採血検査で「白血球」という名前を時々耳にすることと思います。その白血球中の約40%が「リンパ球」であり、更にそのリンパ球中の約20%が「NK細胞」と呼ばれるものです(その細胞数は約50億個/人もあります)。すなわち、多少の個人差や状況に左右されるものの、我々の血液中にはNK細胞は存在しています。

NK細胞は免疫(体内に入り込んだ異物を排除すること)を担う細胞の内、主な働きは腫瘍細胞(正常細胞とは異なった、“がんの芽”のような細胞)やウイルス感染細胞を攻撃することです。若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものその“がんの芽”のような細胞が発生しています。

NK細胞は、体内を巡回して、あくまでも“がんの芽”のような小さな細胞が標的であれば攻撃し得て体内から排除します。しかしながらがんが発生しますと、NK細胞だけでは攻撃排除は無理です。総じてNK細胞はがんの転移を少なくしたり、がん予防には大変重要な細胞と考えられています。

興味深いことに、NK細胞には「自己(正常な細胞)」と「非自己(腫瘍細胞やウイルス感染細胞)」を見分ける能力が備わっています。その識別はMHC(主要組織適合遺伝子複合体) class I分子(核を有するほぼ全ての細胞上にある<発現している>)という“目印”の発現で行われます。「自己(正常な細胞)」上にはその“目印”の発現は十分ですが、一方多くの「非自己(腫瘍細胞やウイルス感染細胞)」上にはその“目印”の発現が不十分(低下したり、変化している)となっています。またNK細胞はその“目印”の発現が十分な正常な細胞は攻撃せず、その“目印”の発現が不十分な腫瘍細胞やウイルス感染細胞を攻撃する働きがあります。したがってNK細胞は腫瘍細胞やウイルス感染細胞を攻撃し、体外へ排除しているのです。ただし、すべての腫瘍細胞やウイルス感染細胞上でNK細胞に攻撃されないようにする“目印”の発現が低下していたり変化しているわけではありません。

NK細胞の攻撃手法の実際を少し詳しく述べますと、NK細胞は標的となる腫瘍細胞やウイルス感染細胞に孔を開ける物質(パーフォリン)を放出します。開けた孔の中にアポトーシス(細胞の自然死)を引き起こす物質(グランザイム)を注入することで、腫瘍細胞を破壊します。

上記のような重要な働きを促すためには、NK細胞自身活性化(活発な状態であること)していることが不可欠です。

以下に、日常的に出来るNK細胞を活性化させるといわれている方法をいくつか挙げます。

- ①笑い(お笑い番組、漫才、吉本新喜劇、落語鑑賞など)
- ②ストレス解消(軽度の運動: 4000~5000歩、歩くなど)
- ③β-グルカン摂取(キノコ<シイタケ、マイタケなど>、海藻<コンブなど>)
- ④乳酸菌飲料摂取(ヨーグルトなど)

上記①の笑いによるNK細胞活性について少し詳しく述べますと、“笑い”が発端となって、免疫のコントロール機能をつかさどっている脳の部分に伝わり、情報伝達物質の“善玉”の神経ペプチドが活発に産生されます。その“善玉”の神経ペプチドが血液やリンパ液を通じて体中流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞が活性化されるのです。

最後にあくまで私のお笑い論ですが、述べさせていただきます。個人個人でいわゆる“笑いのツボ”は多分違うような気がします。それでも心底笑えるお笑いは他人を揶揄(からかう)するようなものではなく、個人個人の置かれたつらい状況さえ一時的にでも忘れさせ、夢中にしてくれるような絶妙な“おとぼけ”のようなものかなと思っています。

(最後までお読みくださり、“アリガトサン!” <by 坂田利夫>)



# 熱中症予防のヒントについて(食と栄養の観点から)

熱中症の予防には、炎天下での運動や作業時間を出来るだけ短くすること、そして、水分や塩分をこまめに摂取すること、室内は適切にエアコンを利用すること、などが重要です。

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分を摂りましょう。また、汗をたくさんかいたときは水分と一っしょに塩分も摂りましょう。

また、睡眠不足や栄養不足にならないことも重要です。



暑さで食欲がなくなると体力が低下して疲れや倦怠感を招き、熱中症にかかりやすくなります。

暑い時こそバランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。

また、暑い季節はそうめんなど冷たいものに偏りがちですが、肉、魚、卵などのたんぱく質や野菜、果物も併せて摂るよう心がけましょう。



熱中症の予防に向けて、特に意識して次の3点に気をつけましょう。

1 汗をかくと塩分とカリウムが排出されるため、塩分とともにカリウムを摂りましょう。

カリウムを多く含む食品

パセリ・ほうれん草・納豆・ひじき など



2 食欲不振の解消や倦怠感を少なくするため、ビタミンB1を摂りましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・生ハム・たらこ・うなぎ など



3 疲労回復に優れた効果を発揮するといわれているクエン酸を摂りましょう。

クエン酸を多く含む食品

レモン・みかん・グレープフルーツ・いちご など



栄養課

# 令和元年！ 森病院夏祭り！

8月8日（木）  
毎年恒例の夏祭りを開催しました！！



## 外来診療割

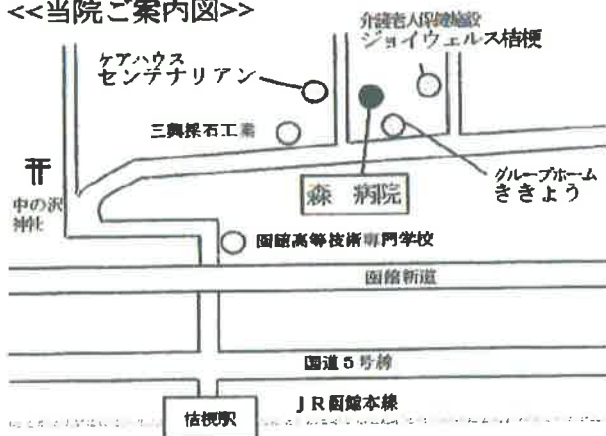
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

## 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

みのりの秋、美しい紅葉の季節を迎えます。  
「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



今回のテーマ

## 夏バテについて



### 夏バテの各症状に効果的な栄養素

#### ①全身の倦怠感や疲労感(体のダルさ・疲労感、日中の眠気)

ビタミンB群、主にビタミンB1は食事から摂取した糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果があります。



#### ②食欲不振

ビタミンA、C、E、クエン酸は食事からのエネルギー代謝を助ける働きがあります。また、香辛料や香味野菜、酸味のある食品は胃を刺激して食欲を増進させる効果があります。

#### ③胃腸の不調(胃腸の調子の悪さ)

消化酵素であるアミラーゼは、糖質の分解を促す働きがあり胃の調子を整えてくれます。

### ～ オクラの冷製肉巻き～

#### 材料 (2名分)

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 150g
- オクラ 14本
- 塩(板ずり用) 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- おろしポン酢だれ
- 大根 150g
- ポン酢 大さじ3
- 和風だし 50ml
- ラー油(お好みで) 少々
- 熱湯(茹で用) 適量
- 水(肉を冷やす用)

#### 作り方

- ①オクラは板ずりをし、塩を流水で流して水気をよく拭き取り、ヘタの先端とガクを取ります。
- ②豚肉に軽く塩こしょうを振り、薄く片栗粉を振り、オクラを巻きまします。
- ③沸騰した湯で2を2分茹でて冷水にとり、水気をしっかり切ります。
- ④大根をすりおろし、軽く水気を切り、ポン酢と和風だしと混ぜ合わせます。
- ⑤お皿に3を盛り付けて、4をかけ、お好みでラー油をかけて完成です。

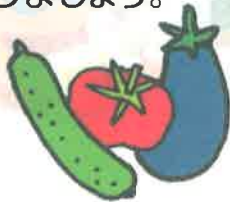


# ★残暑が続く時期に意識すること



# 夏バテ 予防

夏野菜をたくさん  
摂りましょう。



1日3食、できるだけ  
決まった  
時間に食  
事を摂り  
ましょう。



よく噛んで  
消化を促進  
させま  
しょう。



緑黄色野菜やフルーツなどの  
ビタミンCを含  
む食材も摂りま  
しょう。



汗をかいたらスポーツドリンク  
などでこまめな  
水分・ミネラル  
補給をしま  
しょう。



## ～ 豚肩ロースの黒酢酢豚 ～

材料(2名分)

作り方

- ・豚肩ロース(ブロック) 150g
- ①しょうゆ 小さじ1
- ①酒 小さじ2
- ①生姜(絞り汁) 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/3本
- ・タケノコの水煮 40g
- ・赤パプリカ 1/6個
- ・黄パプリカ 1/6個
- ・ピーマン 1/2個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・②黒酢 50ml
- ・②はちみつ 大さじ1
- ・②めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・②ケチャップ 大さじ3
- ・②ウスターソース 大さじ1
- ・②水 150ml

- ①にんじんは皮を剥き、乱切りにします。玉ねぎはくし切りにします。たけのこ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは乱切りにします。
- ②豚肩ロースは一口大に切ります。
- ③袋に2、①を加え、5分程置いて下味をつけます。
- ④3に片栗粉をまぶし、180℃の油で中心に火が通るまで揚げ、油を切っておきます。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、1を入れ中火で炒めます。
- ⑥油が馴染んだら②を入れて中火で煮ます。
- ⑦にんじんが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、4を加え混ぜ合わせます。

