

# 白 い ま ど

January  
2017年  
1月1日発行  
No.439

1

**特集** わが街で健康に暮らす 3

## 何を食べると良いですか？ P-1 (栄養疫学の考え方)

- 年頭のご挨拶、インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 眼形成眼窩外科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト  
管理栄養士 ～糖尿病療養指導士～ P-6



**病院理念** 私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団  
総合病院 聖隷浜松病院

# 何を食べると良いですか？(栄養疫学の考え方)

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

## 何を食べたら良いですか

仕事柄、「何を食べると体に良いですか」と質問されます。「魚を食べると良いか」、「塩分を控えた方が良いか」、ひいては、「オメガ3系脂肪酸は…」と質問をいただくこともあります。

医療リテラシー\*を発揮するためにも、情報を検討してみましょう。

\*医療リテラシー：健康情報を獲得し、活用する能力(2016年6月号参照)

## 食事の効果を証明するために

病気を治す治療薬であれば、話は簡単です。“新しい治療薬を使った人”と“従来の治療薬を使った人”で、治療効果を比較すれば良さそうです。

また、特定の栄養素が原因で病気になっている人には、その栄養を調整して症状が良くなれば、証明出来そうです。

## 健康な人に対して特定の栄養素が体に良いことを証明するのは、難しい

ここで、本題。特定の栄養素が、「症状のない健康な人」として、体に良いことを証明する方法を考えてみましょう。特定の栄養素を、“多めに摂取している健康な人”と、“あまり摂取していない健康な人”を比較すると証明できそうですが、その栄養素の摂取量を正確に毎日測定する必要があります。さらに、もともと健康な人を対象にしているので、良いかどうかはすぐに結果が出ません。

実は、健康な人に対して、特定の栄養素が体に良いことを証明するのは非常に難しいのです。このように、栄養学を疫学的手法を用いて実施する学問を「栄養疫学」と言います。

## 情報を吟味する

脳梗塞を予防することは、「体に良い」でしょう。脳梗塞を予防するために、血液をサラサラにする薬を飲んでいる人もいるかもしれません。



同じように、ワインも脳梗塞を予防すると言われて  
います。でも、お酒をたくさん飲むと、脳出血・食  
道がんのリスクを上昇させます。“脳出血や食道が  
んにならないと決まっている人”だったらワインを  
推奨できそうですが、そんな人はいません。つまり、  
情報を鵜呑みにしないことが必要です。

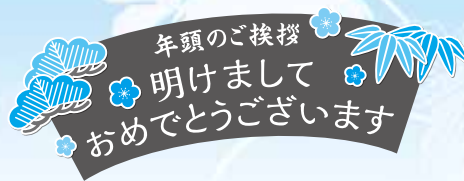
## 両極端は、よくない

結局、冒頭の「魚を食べると良いか」という質問  
には、「魚を全く食べないと、体に悪いらしい。」と説  
明しています。少しのワインであれば、良いかもし  
れません。実際の研究でも、そのような結果が得ら  
れています。結論としては、健康を維持するために、  
「おいしい新鮮な食物をバランスよく食べる」ことが  
重要となります。いつもと少し違う食材にチャレン  
ジしてみるの、いかがでしょうか。

参照:「わかりやすいEBNと栄養疫学」 佐々木敏 著 同文書院



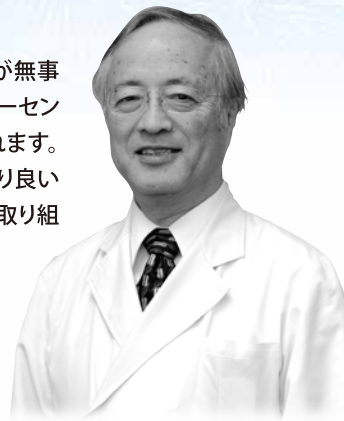
文責:総合診療内科 医長 本間 陽一郎



去年は6年余にわたる病院改築工事が無事  
完了いたしました。さらにデイサービスセン  
ターも完成し、今年から運用が開始されます。  
ご利用していただける皆様のために、より良い  
医療の実践を目指して職員一丸となり取り組  
む所存です。これからも変わらぬご支援  
をお願い申し上げます。

皆様のご多幸を祈念し、年頭の挨拶  
とさせていただきます。

2017年 新春 院長 鳥居 裕一



## インフォメーション

### イベント情報

参加費無料  
申込不要

### 《第4回》がんに関する市民公開講座

#### テーマ 学ぼう!胃がん

- ▶日時……………2017年1月28日(土) 13:00~14:40
- ▶場所……………大会議室(医局管理棟B1階)
- ▶お問い合わせ…がん診療支援センター  
TEL 053-474-2614 (平日 8:30~17:00)  
FAX 053-474-2615



### 新任 医師紹介



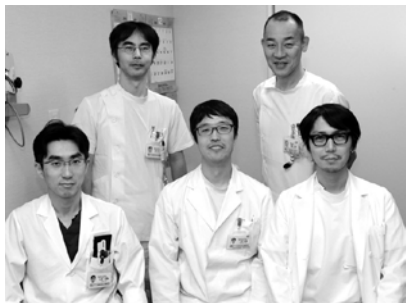
リハビリテーション科

てい い  
鄭 偉

中国医科大学(1998年卒)  
※2016年12月1日着任

# がん けい せい がん か げ か 眼形成眼窩外科

専門性を生かした診療を  
すべての患者さんに



当科は、目の  
周りの疾患（眼  
げん がんか  
瞼、眼窩、涙道  
疾患）を専門と  
する日本におい  
て数少ない診  
療科です。眼科  
や形成外科な

どの専門知識・技術を生かした診療を行っています。

眼瞼の疾患には、眼瞼下垂（まぶたが下がった状態）や眼瞼内反（さかまつげ）、眼瞼腫瘍（まぶたのできもの）などがあります。

眼窩の疾患には、眼窩骨折（眼球の周りの骨折）や眼窩腫瘍（眼球の周りのできもの）、甲状腺眼症（バセドウ病に伴う目の病気）などがあります。

涙道の疾患には、涙道閉塞（涙の排水管が詰まった状態）、涙嚢炎（涙道閉塞によって炎症を起こした状態）などがあります。

今回ご紹介した以外にも目の周りには様々な疾患が生じます。目の症状でお困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

文責：眼形成眼窩外科 主任医長 上田 幸典(写真 前列中央)



## 管理栄養士 ～糖尿病療養指導士～

チームで取り組む糖尿病透析予防指導

糖尿病で血糖コントロールの悪い状態が続くと、網膜症・腎症・神経障害など合併症を発症します。腎症が進行すると人工透析が必要になる場合



があり、糖尿病性腎症は人工透析の原因疾患第1位となっています。糖尿病の方は、血糖コントロールを良好にし、いかに合併症を防ぐかが重要です。

当院では医師の診察にあわせて、糖尿病療養指導士の資格を持った管理栄養士と看護師が、チームとなって指導を行っています。糖尿病専門チームが血糖管理を最適にするの

に求められる生活習慣についてお話し、患者さんと共に糖尿病性腎症の進行防止を目指しています。

文責：栄養課

島田 友香里(写真下右端)  
伊藤 小百合



さらに詳しい情報などを、YouTubeの「聖隷浜松病院公式チャンネル」で配信しています