

久留米大学病院 広報誌

2022.9

第41号



TAKE FREE

ご自由にお取りください

ちっごり川

特集

旬の食材を食べて 健幸長寿

- ・ミトコンドリアと老化の深〜い関係
- ・旬の食べ物でアンチエイジング！
- ・食事の時間にも旬がある？



⑥ プロフェな人
管理栄養士の日

⑦ 教えてキュウダイ先生
ドクターヘリ Q&A

⑦ 病院ホッとステーション
焼きたてパンビドカローレ

旬の食材を食べて健康長寿

旬の食材を食べていますか？

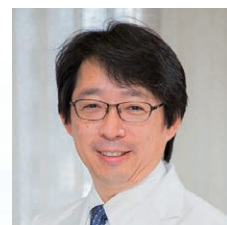
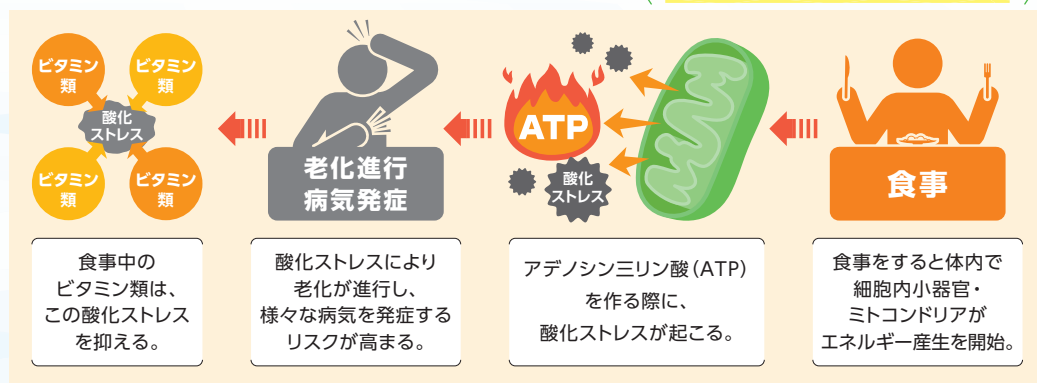
私たちの体を作る毎日の食事。人間の生きる力となる食事は、同時に軽い炎症を引き起こし、老化の原因ともなることが最近の研究によって分かってきました。逆に言えば、食事を工夫すれば老化も抑えられるということ。実は旬の食材は、健康長寿のすごいパワーを秘めているのです。

ミトコンドリアと老化の
深い関係

人の細胞には、ミトコンドリアという細胞内小器官があります。食事をする、このミトコンドリアが活発に働いて、エネルギーの元となるアデノシン三リン酸(ATP)を合成します。ミトコンドリアが作るエネルギーのおかげで、私たちの全ての活動が成り立っています。しかしミトコンドリアは、その際同時に、細胞にダメージを与える活性酸素を作り出すため、体内は軽い炎症状態になります。

食べ過ぎるとそれだけ活性酸素も多く作られます。この活性酸素が過剰に作られる状態は、酸化ストレスと呼ばれ、老化や臓器障害の原因になります。

食事をするると体内で炎症が起こる！



内分泌代謝内科 主任教授
野村 政壽

総合内科専門医、糖尿病専門医・指導医、内分泌代謝科専門医・指導医の資格を持ち、2017年7月より久留米大学内科学講座 内分泌代謝内科部門 主任教授に就任。

食事炎症指数の高い(炎症を起こしやすい)栄養素

飽和脂肪酸

トランス脂肪酸

総脂質

コレステロール

タンパク質

糖質

…… など

炎症指数の高い食事は、多くの生活習慣病の引き金となる。

心筋梗塞、脳卒中、がん、糖尿病、慢性腎臓病、うつ病、動脈硬化などを引き起こしてしまう。

「私たちの元気の源となる食事は、同時にストレスや老化の原因にもなります。しかし、食べ物には、炎症を起こしやすい物と炎症を防ぐ物があり、これを数値化した食事炎症指数(DII)が開発されました。DIIが低く炎症を防いでくれる食事は、簡単に言えばビタミンやミネラルをたくさん含んだ食材、つまり「旬の食材」をたくさん取り入れた食事なのです」(内分泌代謝内科・野村政壽教授)

旬の食べ物でアンチエイジング!

飽和脂肪酸やトランス脂肪酸、コレステロールなど、炎症指数の高い栄養素を多く取り続けると、体内では慢性的に炎症が起こっている状態となります。

これが、生活習慣病と言われる糖尿病や、がん、心血管疾患、またうつ病など、様々な病気の一つの原因であると考えられています。

一方、この炎症反応を抑える効果がある栄養素としては、ビタミンCやD、食物繊維やマグネシウムなどが挙げられます。多くの食材は、栄養素の含有量が旬の時期に増加します。例えばほうれん草は、旬である冬に採れた物は夏採れに比べてビタミンCの含有量が4倍にもなります。

これまで健康を維持するため栄養指導は、炭水化物、タンパク質、脂質という三大栄養素の摂取量を重視してきました。もちろんこれらの栄養素の摂取バランスが

旬の食材 (一例)



同じ食材でも、旬の時期とそれ以外の時期では、栄養素の含有量が異なる。

炎症指数の低い食材を旬に食べるだけで、より高い効果が期待できる。

食事炎症指数の低い(炎症を防ぐ)栄養素

ビタミンD

ビタミンC

ビタミンE

ビタミンA

オメガ3

食物繊維

マグネシウム

ターメリック

イソフラボン

βカロチン

…… など

重要であることに変わりはありませんが、研究の結果、食事に含まれるたくさんのビタミンや栄養素のバランスが、体内の炎症反応を抑

食事の時間にも旬がある?

「旬の食材を摂るように心がけ

え、健康長寿を叶えるために大切だということが分かってきました。食事の中に安くて栄養素も豊富な旬の食材を取り入れ、老化の原因となる炎症反応を抑える、これがお財布にも優しい健康長寿の秘訣と言えます。

ると同時に、タンパク質を含む食事を朝食にしっかり食べるのも重要です」(野村教授)

朝食にタンパク質を摂取し、日中の活動で筋肉を使うことで、筋力の衰えを防ぎます。これは病を抱える人にも健康な人にも共通して言えることです。特に高齢の方は筋力の維持が日常生活の根幹を支えます。

「朝食と昼食をしっかりと食べ、夕食は早めに済ませて十分な睡眠を取る。そうすれば全身の細胞の中のミトコンドリアも元気になります。これが、病があってもなくても健やかで幸せな人生、『健康長寿』な人生を送る秘訣なのです」(野村教授)

内分泌代謝内科では糖尿病



永山綾子 助教

などの生活習慣病や、ホルモンに関わる病気の診療を行います。

糖尿病の治療は、合併症を防ぎ健康寿命を延ばすことが目標です。糖尿病とうまく付き合うためには日々の食事や運動が、重要な治療法になります。そのため、患者さん、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師などのコメディカルがチームを組み、一丸となって一緒に治療に取り組みます。

糖尿病や高度肥満症の方を対象とした2週間程度の教育入院制度もあります。必要な栄養素とカロリーが計算された理想的な食事が提供され、病気の事を学ぶことで、自宅でも食事運動療法の自己管理ができるようお手伝いします。



井口志洋 助教

「知識を身に付け自分の体を大切にする方法を学ぶことこそが、一番の治療になるのです。」(蓮澤奈央助教)

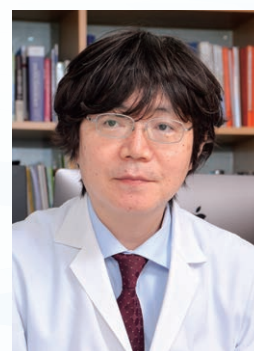


蓮澤奈央 助教

またバセドウ病や橋本病などの甲状腺の病気を始め、クッシング症候群や先端巨大症などの様々なホルモン異常をきたす病気の専門的な診療も行っています。例えば、クッシング症候群が悪化すると合併症を起こし、糖尿病、肥満症、高血圧、骨粗しょう症やうつ病などの発症に繋がります。

「クッシング症候群は当科で重点的に診ている疾病です。ストレスホルモンとも言われるコルチゾールの分泌が慢性的に体内で増加してしまう病気で、筋肉量が減り、肥満症になるなど、老化

疾患と密接な関係があります。」(蘆田健二准教授)



蘆田健二 准教授

久留米大学内分泌代謝内科では、ホルモンと代謝の両面から全身の健康を意識した診療を心がけています。そして研究においては、全身の細胞でエネルギーを作り出しているミトコンドリアに着目し、ミトコンドリアの品質管理の異常が、糖尿病や脂肪肝などの疾患を引き起こすことを突き止めました。小さなミトコンドリア、私たちの毎日の食事、そして様々な疾患は全て繋がっています。代謝性疾患や悪性疾患、老化に関わるミトコンドリアの役割をさらに解き明かし、新たな治療につなげることを目指して、これからも日夜研究を続けていきます。

DATA



内分泌代謝内科

1人の患者さんに、チームで対応。長期間にわたるサポートが必要な病気のため、様々な専門知識を持つ医療関係者が集まり、日頃より情報共有を密に行っています。

診療内容

糖尿病

糖尿病の診断を受けた患者さんの診療を行います。管理栄養士による栄養指導や看護師による療養指導も。待ち時間を利用した糖尿病教室も開催しています。

甲状腺疾患

バセドウ病や慢性甲状腺炎、甲状腺腫瘍などの治療を行います。

内分泌疾患

下垂体や副腎といった内分泌臓器の疾患について診断、治療を行います。

当科では、糖尿病や肥満症、内分泌検査やバセドウ病眼症に関して、入院診療を行っています。また、生活習慣病に対しては、生活習慣の見直しと退院後の生活に関する教育を受けられる短期教育入院制度もあります。

<http://med.kurume-u.com/>



Recipe

旬の食材で健幸、長寿 和風カレー

材料 (2人分)

トマト	1個(粗みじん切り)
玉ねぎ	1/2個(みじん切り)
にんにく	1/2片(みじん切り)
しょうが	1/2片(みじん切り)
バター	10g
小麦粉	大さじ1
カレー粉	大さじ1.5
だし汁(かつおや昆布などでとったお好みのだし)	450ml
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
豚肩ロース	150g
下味 { 酒 大さじ1/2 塩こしょう 少々 カレー粉 小さじ1/2 }	
サラダ油	小さじ1
ご飯	
季節の野菜	



栄養部 管理栄養士
向井 美佐子



栄養治療部 管理栄養士
丸山 奈津実

【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を入れて、一口大に切り下味を付けた豚肉を焼く。
- 2 ①とは別の鍋にバター、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎを加えてキツネ色になるまで炒める。
- 3 小麦粉、カレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。

Point

- ・季節の野菜はビタミンAやビタミンC、βカロチンなどの含有量が多く、炎症反応を抑える働きが増します。
- ・ご飯を雑穀米やもち麦入りにすると、さらに食物繊維やビタミンが増えます。
- ・調理工程を簡単にしたい場合は季節の野菜は食べやすい大きさに切り、①で豚肉と一緒に焼いた後、煮込んでOK。



野菜は季節の野菜に変更可能です。

- 4 だし汁を少量ずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 5 酒、砂糖、醤油を加えて味付けし、①の豚肉とトマトを加えて、時々混ぜながら中火で30分煮込む。
- 6 器に炊いたご飯とカレーを盛り、焼いた季節の野菜を添える。

プロフェ な人

The Professionals

『管理栄養士』の一日

私たち、管理栄養士は、患者さんの病態に合わせた献立を考えたり、栄養指導を行ったりするだけではなく、抗がん剤や手術など、身体に負担の大きな治療を受けられる患者さんの栄養マネジメントを行っています。食事・栄養面から病気を予防し、治療をサポートするお仕事です。

手

術など身体に負担の大きな治療を受けられる患者さんは栄養不足になりやすく、QOL（生活の質）が落ちてしまうことも少なくありません。そこで、医師や看護師、理学療法士、臨床工学技士など様々な専門職の方と一緒に、患者さんが早く回復できるようカンファランス（会議）を行います。管理栄養士は、必要な栄養量が確保できるように患者さんにとって食べやすい食事を考え、必要な場合には栄養補助食品や経管栄養からの栄養補給を提案します。



15:00~



栄養指導

食事も大切な治療です！



12:00~



検食

9:30~



カンファランス・
回診

8:30~



ミーティング・
栄養計画立案



糖

尿病や腎臓病、高血圧など、病院には様々な患者さんが診察にいられます。食事は大切な治療の一つです。栄養指導では一人ひとりお話を伺いながら、患者さんそれぞれの生活に合った食事計画を立てていきます。



病

院食では、患者さんの病態に合わせて献立を作成しています。患者さんに提供する食事は管理栄養士が必ず検食を行い、安全で美味しい食事が提供できるように努めています。



プロフィール

栄養部 管理栄養士

高柳 理沙 さん



教えてキョウダイ先生

気になるコト、先生がお答えします



今回答えてくれたのは...



Q ドクターヘリに乗ってる
ドクターは普段何を
しているの?

A 救命センターで
診療を行っています。



普段は救命センターの中で搬送されてくる患者さんの診療を行っています。しかし、稼働時間内であれば、いつ要請があっても5分以内に離陸できる態勢でいるので、たとえ処置中であっても直ちに交代して出動できるようにしています。したがって、食事中なども気を抜けないのが大変なところの一つです。

Q ドクターヘリには
誰が乗っているの?

A 操縦士、整備士、
医師、看護師の4人です。



ヘリコプターには操縦士と整備士、現場から診療にあたる医師と看護師の4人が搭乗しています。病院外の患者発生現場から行う救急医療は、医療環境としては条件が過酷な中で、その技量をもつ医師・看護師が搭乗することになります。

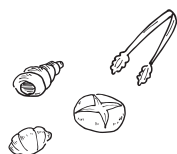
Q ドクターヘリで搬送された場合、
料金はいくらかかるの?

A 救急車と同じで
特別な費用は
かかりません。

ただし、救急現場で受けた医療に対しては医療保険の範囲内で医療費が発生します。万一、医療費が高額となっても、支払いの月額上限がありますので、詳細はご加入の医療保険者(国民健康保険にご加入の方は、市町村の担当窓口)にご確認ください。



高度救命救急センター 山下 典雄 先生



病院本館3階に漂うほのかな甘い香りは、「ビドカローレ」のパンが焼き上がった合図。カレーパンやメロンパンなどの定番から、毎月の新商品(タコスミートパン、枝豆チーズパンなど)も多く並ぶ人気のお店です。ランチのほか、お土産として購入される方も多く、中にはパン購入のためだけに、大学病院へお越しくださる方もいらっしゃるようです。焼きたてにこだわった大学病院のパン屋さん、ぜひお立ち寄りください。

利用者の声

一押しはカレーパン!
外はサクサクながら、中はふわふわしたパンの歯ごたえが感じられ、ルーと相まってとても美味しい。程よいボリューム感もGood!!



病院 ホッと ステーション

久留米大学病院の「ホッと」な
場所・施設をご紹介します!!

焼きたてパン ビドカローレ

- 場所
久留米大学病院本館 3F
- 営業時間
7:30~18:00
- 定休日
土曜日・日曜日



待合番号の確認から
お支払いまで**スマホ**で完結。



スマホ
ひとつで
便利に

利用料
0円

アプリで料金後払い
お会計を待たずに
スタに帰れます!

スマホでどこでも
待合番号の確認が
できます!

※詳細は院内のパンフレットを参照ください

会計時に**待たない**
診察後**スグ**帰れる
待合表示も**スマホ**で

久留米大学病院 外来アプリ
スマホ
Sma-pa



多くの方にご利用
いただいております

- ✓ 離れた場所でも待合状況の確認ができます
- ✓ 一緒に来院されたご家族のスマホでも待合状況の確認が可能です
- ✓ 料金後払い機能も備えています
(お会計を待たずに帰宅いただけます)

Sma-pa まずはアプリを
ダウンロードください

病院外来アプリSma-pa(スマホ)ダウンロードはこちら

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

対象OSは下記のバージョンとなります
iOS 12.1以上 / Android 6.0以上



※本アプリのダウンロードおよびご利用には別途データ通信料がかかります、利用者個人のご負担となります。ご了承ください。
※状況によっては、ご利用いただけない場合や会計をお待たせする場合があります。

令和4年(2022年)度 休日PETがん検診のご案内

GE社製PET-CT装置
Discovery MI



ご好評をいただいております休日PETがん検診を、昨年度は新型コロナウイルス蔓延対策のために実施できませんでしたが、今年度は下記の日程で実施することに致しました。ぜひこの機会にご利用ください。

実施日

2022年9月18日(日)、10月23日(日)
2023年2月26日(日)、3月19日(日)

Q1 PET検査とは?

PETとはPositron Emission Tomography(陽電子放出断層撮影)の頭文字をとった名称です。がん細胞は正常細胞に比べて活動が活発なため栄養であるブドウ糖を多く取り込む性質があります。この性質を利用して、ブドウ糖類似体に放射性同位元素をつけたPET検査薬(FDG)を人体に投与して、がん細胞に集まったFDGから放出された放射線をPET-CT装置で撮影します。CTやMRIが病変の形を画像化するのに対し、FDGを用いたPET検査は動き(機能)を調べることができるため、主にがんの病期診断や転移・再発診断に用いられます。検査を受けられる方の負担も少なく、がんの早期発見にも貢献する検査法です。

Q2 PET検査の流れについて教えてください

- 検査の前に6時間以上の絶食をお願いします。
- FDGを静脈に注射します。
- FDGが体内に行きわたるために、1時間程度安静にします。
- PET-CT装置で撮像します。(約20分間)
- 撮像した画像をもとにPET認定医が読影し診断します。

より詳しく知りたい方やPETがん検診をご希望の方は、以下のお問合せ先までお気軽にご相談ください。

お問合せ・お申し込み方法

U R L <http://www.hosp.kurume-u.ac.jp/pet/>
連絡先 0120-36-9849 (フリーダイヤル)
受付時間 8:30~17:00 (平日)



読者アンケート募集!

「ちっこ川」では、読者の方からのご意見・ご感想を募集しています。
ご意見・ご感想は、QRコードを読み取りいただき、アンケートフォームより送信してください。皆さまの「知りたい!」にお応えできるよう精進いたします。



<https://forms.gle/qjg94KFNDfBgrJG19>

久留米大学を応援してくれる 久留米大学サポーターを募集しています

「新時代を拓く久留米大学募金」は2020年4月に創設された新しい寄付制度です。8つの分野から支援したい分野を選んで寄付することができます。「未来を担う学生たちの活動を支援したい」「大学が抱える課題と一緒に解決したい」「大学のある久留米のまちを未来へつなごう」という思いをもって大学を応援してくれるサポーターを募集しています。

寄付の分野(分野をお選びいただけます)

- ①奨学金制度の充実
- ②学術研究の推進
- ③国際交流の推進
- ④スポーツ・文化活動の支援
- ⑤地域貢献の推進
- ⑥大学病院・医療センターの充実と発展
- ⑦旭町キャンパスの教育研究施設整備
- ⑧御井キャンパスの教育研究施設整備



HPIはこちらから



祝日等開院のお知らせ

下記の祝日等は**通常診療**します。

9月19日(月・敬老の日)、11月23日(水・勤労感謝の日)、12月29日(木・年末休暇)、
2月23日(木・天皇誕生日)、3月21日(火・春分の日)