

透析季刊誌

夏号：2011年8月発行

発行：寿泉堂クリニックイベント企画委員会

<http://www.jusendo.or.jp/cln>

tel：024-939-4616

# ひまわり

VOL. 13

透析医療に関する知識 No. 11



## 人・生き物・塩

寿泉堂クリニック名誉院長  
白岩 康夫

この度の東日本大震災で被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。大地震、そして津波が発生してから4ヶ月を経過しました。しかし福島県は原子力発電所事故による放射能被害が重なり、混乱が続いています。日本は第2次世界大戦により大きな損害をこうむりました。そして今度は地震、津波、原子力発電所事故により我々の世代で2回目の国難に遭遇しています。しかし、敗戦後の疲弊した日本を世界第2の経済大国に引き上げた底力をもってすれば、東北は必ずや復興するものと信じております。

年配の方なら横井庄一という名前を記憶されていると思います。日本の敗戦を信ぜずグアム島の密林に洞穴を掘って潜伏していた陸軍伍長です。昭和47年1月24日現地人に発見保護され、2月2日に28年ぶりに帰国しました。帰国第1声が「恥ずかしながら生き長らえて、帰ってまいりました」でした。さて、この横井さんは密林の中で何を食べて生きていたのでしょうか。



横井庄一  
よこいしょういち  
1915年3月31日---1997年9月22日  
生誕地 愛知県海部郡佐織村（現、愛西市）  
軍歴 1935年---1939年 第一補充兵役  
1942年---1972年 再召集  
最終階級 伍長  
除隊後 耐乏生活評論家

ウィキペディアより引用

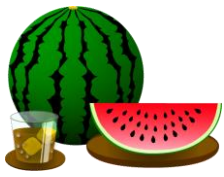
主食はパンの実を中心とした木の実で、蛋白質はノブタ、ネズミ、トカゲ、エビ、ウナギなどであったといえます。塩はほとんど摂れず、まれに海岸に出て塩水を飲むだけであったようです。つまり人間は塩がなくても生き長らえることが出来るのです。それは、塩分は動植物の細胞内に含まれているので、普通に食事を摂っていれば間に合うからです。しかし、我々は塩味を好みます。塩は食物の保存に欠かすことができず、縄文時代からの貴重品でした。その塩を余分に摂るのは嗜好だと思っています。一般に東北地方の人は塩分摂取が多く、関西の人は薄味を好みます。欧米人は日本人より塩分摂取が少ないというのが常識です。ところが例外とも言うべき事例に遭遇しました。昭和60年6月、ウィーンで第20回国際泌尿器科学会があり、その時泊まったホテルで、出てきた料理がかなり塩辛かったのです。それ以来塩を産出する地方では強い塩味が好まれると勝手に考えるようになりました。オーストリアのザルツブルグは名前の通り岩塩の産地であったからです。

今から約40億年前、はっきりとした核を持たない原核細胞が海水の中で生まれました。生命の起源です。それは進化を続け、真核細胞を持った原生生物となりました。海の中の原生生物は植物と動物となり、さらに進化を続け、地球の上空にオゾン層が出来て地上が生物にとって安全となるや、最初に植物が上陸し、続いて動物が生息域を広げて陸上に上がりました。それが約4億年前と考えられています。つまり命のあるものは皆細胞を持ち、細胞の成分は海水の組成に類似しているのです。地球上の生物は食物連鎖の中で生きており、基本的には食塩を摂らなくても生きていけるのです。

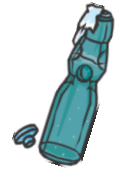
食塩は善玉、悪玉2つの顔を持っています。今年は猛暑が続き熱中症患者が急増しています。熱中症の予防には水分の補給が大切で、この場合水だけでなく塩分も一緒に摂ることが重要であることは皆さんご存知のとおりです。これが善玉としての食塩です。生理食塩水は0.9%の食塩水で、この浸透圧が細胞外液の浸透圧と同じです。細胞外液の浸透圧のうち約67%が食塩によるもので、体内の浸透圧は食塩の濃度によって大きく変わります。水が多ければ浸透圧は下がるし、食塩が多ければ浸透圧は上がります。体内の浸透圧は一定に保つ必要があるので、食塩を摂り過ぎたため上がってしまった浸透圧を下げるために喉が渇き水を飲んでしまいます。腎臓が正常に働いていれば余分な塩分も水も体外に排泄されますが、腎不全の人は水を尿として排泄できませんから水分過剰の状態が続き、それが高血圧の原因となります。これは悪玉としての食塩です。

冒頭で述べたように、食塩は基本的には自然食から摂ることができ、味付けの部分は付け足しです。塩味の濃さは各人の嗜好によって決まります。その好みは変化させることが出来るもので、薄味に慣れれば濃い味のものは自然と避けるようになります。

塩分控えめに、これが長生きのコツと思っています。



# 夏場の食事の注意点



今年も猛暑が続いています。体の調節機能や消化機能が低下し、だるい、疲れやすい、食欲がないなどの体調不良はありませんか？

熱中症の危険もありますので、規則正しい生活を心掛けましょう。



## ①少ない量でも質の良い食事を

食欲が落ちると、あっさりしたものや単品メニューになりがちです。油を使って調理すると、少量でもカロリーアップできるので、おすすめです。1品でも揚げたり、炒めたり、マヨネーズを使ってみてはいかがでしょうか。油を使ったものは、出来立てを食べると油っぽさが少なく食べやすいです。

## ②食品が偏らないように

日頃から、主食+肉・魚などたんぱく質+野菜を組み合わせることが重要です。どうしても食欲がない場合は、主食（ご飯やめん類）にたんぱく質や野菜を加えてみましょう



## ③たんぱく質を毎食1品とります

スタミナをつける為に、たんぱく質を取ることが効果的です。

## ④食欲増進の食材をプラス

酢の物やマリネにする、レモン汁をかける、しょうが、にんにく、唐辛子、しその葉を刻んで加える

## 水分補給

体重の増加に気を付けながら、少量ずつこまめにとりましょう。

氷1個は15~20ml、うがい1回で6~10mlの飲水になります。



## スタッフ紹介



6月からクリニック4階へ異動になりました矢野美佐子です。今年6年目となり本院の腎糖尿病センターで勤務していました。血液透析は病棟でも経験したことがありますが、

毎日血液透析に携わり、学ぶ事の多さや安全性の大切さを感じ仕事をしています。まだまだ技術も知識も未熟ですので、一つ一つ確実に仕事ができるよう頑張ります。これからよろしく願い致します。

4階透析センター 矢野 美佐子さん



6月1日から、健診センターより異動してきました山崎真希子と申します。

2・3階での検査などで皆様にはお会いする機会があったので、「どこかで見たことあるんだけど・・・？」

と思われる方もいらっしゃるかと思います。

患者様が安心して治療を受けられますよう、知識と技術の習得に日々、大量の汗を流しつつ励んでおります。どうぞよろしくお祈りいたします。

5階透析センター 山崎 真希子さん

～ 七夕 2011 ～

## クリニック-たなばた 2011-



今年は例年より多く、短冊に願い事が込められました。

書いて頂いた皆様、ありがとうございました。

今年はやはり震災関係が多かったと感じますが早く明るい良い世の中になってほしいですね

(\*^~^\*)

皆様の願い事が叶いますように

♪



七夕飾りの前で記念撮影

～ 編集後記 ～

毎日、暑くて・・・暑くて・・・去年もこんなに暑い日が続いていたかな～ 今年は節電といわれていて、うちわで扇いだり、氷を含んだり。寝るときは、アイスノンを使うと気持ちがいいです。 ㊦