

小清水赤十字病院だより

KOSHIMIZU RED CROSS HOSPITAL NEWS

Contents
■ 医師コラム
■ 冬の定番！鍋料理
■ 研修医へのインタビュー

Vol.8

今回の赤十字だよりは、亀井先生による『医師コラム』で、テーマは禁煙です。タバコを吸う人は吸わない人より心筋梗塞、ガン、脳卒中などの罹患リスクは2～3倍と言われています。皆さんは、禁煙によって得られる効果をご存知ですか？今こそ正しい知識を身に付け、皆さんと一緒に、健康な身体を作りましょう！

そして、これからの季節には欠かせない『鍋料理』。当院の佐々木栄養管理士によるお鍋を美味しく健康的に食べる方法を教えます。

最後には、10月に1ヶ月間、臨床研修に来ていた研修医に、小清水の印象を聞いてみました。

～ 禁煙のすすめ ～ 文/亀井 亜希子 (内科医師)

飛行機で女満別空港に降り立つ度、北海道の空気のおいしさに深呼吸したくなります。そんな素晴らしい北海道ですが、全国有数の喫煙率（特に女性）とのことで、大阪出身の自分には大変もったいないことと思えます。

タバコの煙にはなんと4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上は人体に有害物質で、発がん性物質が60種類も含まれています。

化学工場の煙突から出ている煙より遥かにヤバい毒ガスを吸っているようなもの。一日でも早くタバコと縁を切り、健康な空気を取り戻しましょう。

禁煙で予防効果のある病気は虚血性心疾患（心筋梗塞など）、肺がん、脳卒中、食道がん、喉頭がんなど多数。病気の予防効果は禁煙が長く続くにつれてどんどん大きくなります。早い変化として、食べ物の味覚が良くなる、歯ぐきの色が良くなる、肌の色やつやが良くなる、冷え症が軽くなるなど、いろいろな変化を実感できますよ。

またよくある誤解が「軽いタバコに替えると健康に良い」というもの。

実はこれが大間違い。軽いタバコでも根元まで吸ったり、かえって煙を深く吸い込むため、体に入る量は殆ど変わらないと云われています。むしろ満足感を得るために本数が増えてしまう人も多く、まさに本末転倒ですね。

★長い間タバコを吸っているのに、今さらやめても仕方がない？★

これも間違いです。長年の喫煙歴がある人でも、禁煙を実行した多くの人は肺機能の低下がゆるやかに緩和され、入院するほどの病状悪化が減少することが分かっています。

なかなかタバコと縁を切る踏ん切りのつかない方も多いと思います。でも、ここまで読んでくださった方なら大丈夫！かくいう私もお恥ずかしい話ですが20年前までは喫煙者でした。今思えば、どうしてあんなものを美味しいと思っていた（騙されていた）のか不思議です。

みなさまも是非、禁煙に一步踏み出す勇気を。
一緒に健康を取り戻しましょう！



プロフィール



亀井 亜希子 内科医師

- (1. 出身大学 2. 専門分野 3. 学位・認定など 4. 担当診察曜日)
- 1. 信州大学 (平成8年卒)
- 2. 呼吸器科、アレルギー科
- 3. 日本内科学会認定内科医
日本アレルギー学会専門医
日本呼吸器内視鏡学会専門医
- 4. 毎週火曜日 午前・午後
毎週水曜日 午前

冬の定番！鍋料理 ～ 健康的に食べるポイント ～



みなさんこんにちは。小清水赤十字病院管理栄養士の佐々木です。気温がぐっと下がり、温かい料理がぴったりの季節になりました。今回は冬の定番「鍋料理」をより健康的に食べるポイントをご紹介します。

① 野菜、きのこ、海藻類はたっぷり！	② 肉、魚介類、豆腐などたんぱく質も忘れずに！	③ 1つは我慢？カロリーオーバーになりやすい食品
白菜、春菊、水菜、ネギ、大根、こんにゃく、しめじなど鍋料理に欠かせないこれらの食材は低カロリーで満腹感があるのでおすすめです。	野菜だけでなく、体を作る源である肉や魚、豆腐といった食材も忘れずに。減量中の方は白身魚や貝類、えび、いか、脂身の少ない肉類を取り入れると良いでしょう。	鍋料理は色々な食材を使うためバランスが良い反面、食べ過ぎにもつながりやすいです。特に、 (1) お酒 (2) 締めのご飯や麺類 (3) 食後のデザート はカロリーオーバーになりやすい食品なので注意しましょう。

☆似ているけれど・・・☆

また、白滝・こんにゃく・春雨・くずきりは鍋の定番食材ですが、カロリーに違いがあるのをご存知でしょうか？白滝・こんにゃくが25 kcal/30g対して春雨・くずきりは100 kcal/乾燥30gです。見た目や味は似ていますが、カロリーに差があります。

☆「キムチ鍋」は人気も〇〇も1番？☆

「キムチ鍋」といえば定番の鍋料理で人気も高いですが、人気以外にも高いものがあります。それは「塩分」です。具材にキムチ（韓国の漬物）をたくさん使うので塩分が多めになってしまいます。「塩分」を気にしている方は多いと思います。キムチ鍋以外の鍋料理も塩分は少なくない（鍋料理を食べると飲み物がつつい進み、食後のデザートが恋しくなるのはそのせいですね）ので気を付けましょう。

今回は鍋料理について取り上げました。

紹介したポイントを参考にしながら美味しく・健康的に冬の鍋を楽しんでくださいね！

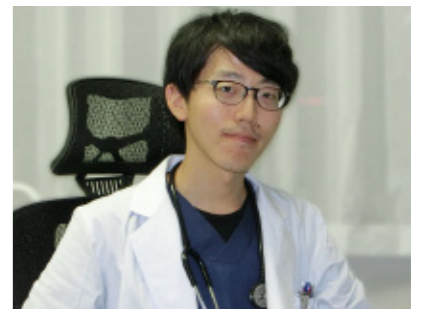
研修医の先生に小清水の印象を聞いてみました！

当院は平成16年度から新しく導入された臨床研修制度により臨床研修病院として指定を受けています。

小清水赤十字病院で一ヶ月間の研修をさせていただきました。私の住む和歌山市は人口や規模としては北海道の旭川市とよく似ており、大学病院と私の勤務する日赤医療センターの2つの中核病院があります。今回、人口の少ない地域での医療を実際に経験させていただきましたが、医療の質や患者さんが受ける利益は都市部にも劣らないものであると感じました。

しかし高齢、身体障害、病院への交通手段が無い、介助者の不足などの理由から、病院へ行けずにいる方もたくさんおられました。小清水赤十字病院では訪問診療、訪問看護などで何とか対応されるなど、地域の医療を支えるために、スタッフの方々が大変努力されておられました。限られた人員で高齢化・核家族化の進む地域の医療を支えることに限界があることも痛感しました。

そんな精一杯の状況でもスタッフは皆明るく、活気がありました。患者さんにもたくさんの笑顔があり、よそ者の私を快く受け入れてくださいました。この地域には他にはない人の温かさがあると思います。研修を終え、この第二の故郷を去ることを大変寂しく感じています。



和歌山医療センター
岡田 圭次郎 研修医