

今話題の油について♪健康への第一歩は食事から♪

管理栄養士 安田 泉

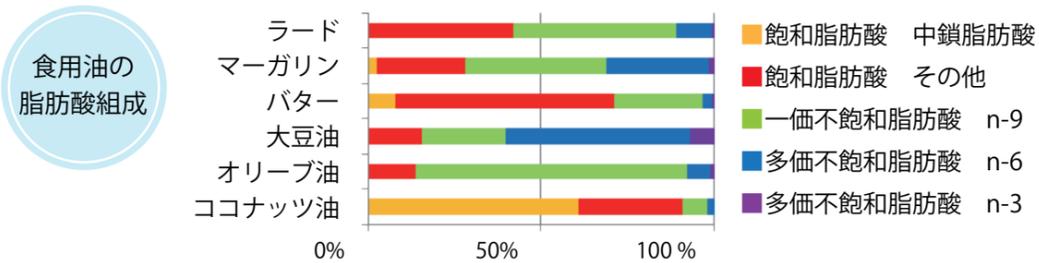


脂質は、エネルギー源となる3大栄養素の1つで、体内では体構成成分、ホルモンや生理活性物質の生成、脂溶性ビタミンの吸収を助ける等の様々な働きを担っています。  
 話題のココナッツ油は、飽和脂肪酸の一種である中鎖脂肪酸が多く含まれ、分解・吸収の際の負担が少なくエネルギーになり易いことから、未熟児や術後の栄養に利用されてきました。近年では、代謝物であるケトン体が、ブドウ糖の代替エネルギーとして脳や筋肉などの全身で利用されることから、早期のアルツハイマー型認知症や高齢者の低栄養、インスリン抵抗性改善への応用の分野で注目されています。

\*食品に含まれる様々な脂肪酸\*

飽和脂肪酸		一価不飽和脂肪酸		多価不飽和脂肪酸	
長鎖脂肪酸	パルミチン酸 (牛脂・ラード等) 	n-9 (ω-9)	オレイン酸 (オリーブ油など) 	n-6 (ω-6) 	リノール酸 (大豆油など) γ-リノレン酸 アラキドン酸
中鎖	カプリル酸 (ココナッツ油)	⊕ (自然界に存在しない)	⊕ (自然界に存在しない)	n-3 (ω-3) 	α-リノレン酸 (しそ油など) DHA・EHA (魚類など)
短鎖	酪酸 (バター)	⊕ (自然界に存在しない)	⊕ (自然界に存在しない)		

**トランス脂肪酸**  
 ・植物油より工業的に生成される油の一部に含まれる。実際の含有量は、商品により様々。  
 (ショートニング・マーガリン・菓子類等)



\*動物性脂肪を減らして植物性油を増やすことが、脂質異常症などの予防に効果的とされてきましたが、植物油中のn-6脂肪酸は、過剰摂取で炎症反応を引き起こし、植物油から工業的に生成されるトランス脂肪酸の過剰摂取は心筋梗塞のリスクとなる等が問題視されています。どの油も単一の脂肪酸組成ではなく、1gで9kcalです。過剰摂取には気をつけ、古い酸化油や加工品を減らしたり、肉を魚に置き換える等、質の良い油の選択を心がけましょう。

**あとがき** みなさんこんにちは。受付の大西です。現在受付前でNHK健康番組100選のDVDを平日朝7時45分頃から夕方16時45分頃まで再生しています。患者図書室で貸出しを行っているDVDであれば、どれでも自由に再生可能ですので、ちょっと観てみたいなあと思うDVDがありましたら、患者図書室の受付スタッフにお気軽におっしゃってくださいね。

さて、7月の下旬に入院中の小さくて可愛い女の子の患者さんが図書室に遊びに来てくれました。そして、「はい、どうぞー！」とピカピカの風車をプレゼントしてくれました。午後の時間帯、こもれびをあーでもない、こーでもないと思いつきながら作っていた時に、思いがけない元気と気持ちをもたらすことができ、本当に嬉しかったです。お昼からのお仕事もがんばれました！「目立つところに貼ってねー！」との可愛い直球のご要望はすぐに採用させていただきまして、患者図書室入り口すぐの所にある本の除菌ボックスに飾らせていただいております。患者図書室に持っていきよう！って思っていた「気持ち」が一番嬉しいですね。本当にありがとうございます。院内のあちこちでも飾られています！



# こもれび

2015年8月号 Vol.33



〈今月の特集〉

「肺の手術後について」  
 第一胸部・乳腺外科部長  
 (呼吸器外科専門医、胸部外科指導医)  
 三浦 一真

今話題の油について♪  
 健康への第一歩は食事から♪  
 管理栄養士 安田 泉

日赤のヘルシーレシピ  
 野菜入りスティッククッキー

看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

- 8月19日(水)・20日(木)  
 「リラクゼーション  
 =癒しのタッチ=」  
 講師：日本赤十字社健康生活支援講習指導員看護師
  - 9月16日(水)・17日(木)  
 「糖尿病について(仮)」  
 講師：糖尿病看護認定看護師
  - 10月21日(水)・22日(木)  
 「骨粗鬆症について(仮)」  
 講師：本8看護室看護師(骨粗鬆症マネージャー)
- 時間 11:30~12:00  
 □ 場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」  
 ≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院 看護部 ☎ 087-831-7101

みんなで  
 免疫力アップ大作戦!!

近年話題の「免疫力」。みなさんで免疫力を学んで免疫力をアップさせ、病気の芽を早いうちに摘んでしまいましょう!

第5回「免疫力を倍増させるウォーキング」

季節の変化を眺めながら、楽しく歩き、免疫力を活性化させましょう!

- 免疫力を倍増させる歩き方 ——
- ① 歩数を競ったり、早歩きをしない
  - ② 楽しい気分で歩く
  - ③ 時間は20分~30分程度でOK
  - ④ 愛犬と一緒に歩くのも良い

① 歩数を競ったり、早歩きをしない  
 目安は、鼻歌を歌いながら、その鼻歌が途切れないようなスピードで歩くことです。

② 楽しい気分で歩く  
 いやいやながら散歩をすると、かえってストレスが生じて交感神経の緊張を招きます。これでは逆効果。あくまでも楽しい気分で歩くことが大切です。そのため、気分がすぐれない日や天気の悪い日には、無理をしないで、歩こうとしないことです。

③ 時間は20分~30分程度でOK  
 1回の散歩の時間は20~30分で十分です。一度にたくさん歩く必要はありません。むしろ、1回に費やす時間は短くても、散歩の習慣をできるだけ長く続けることが大切です。

④ 愛犬と一緒に歩くのも良い  
 愛するペットは、気持ちを和ませてストレスをとる、高い血圧を下げるなどのセラピー効果があることがわかっています。

今回は、最終回です。  
 「免疫力と笑顔」を学びましょう。

引用文献: 免疫力を高めて病気を予防する 知恵とコツ

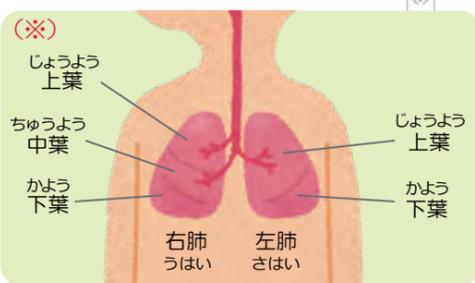
## 「肺の手術後について」

第一胸部・乳腺外科部長（呼吸器外科専門医、胸部外科指導医）  
三浦 一真

長年、呼吸器外科医をしてきました。患者さんに肺の手術の説明をすると、ほとんどの方が「手術した後しんどくならないか？寝たきりにならないか？」と尋ねられます。もちろん切除する肺が多ければ、残った肺が少なくなるわけですから、肺機能が悪化し、運動した後に呼吸困難がでてくるようなこともあります。そのようなことを避けるにはどうすればよいのでしょうか。

「肺癌診療ガイドライン」という冊子があり、肺がんの診断・治療に関しての指針を示しています。それによると「手術可能な肺がんは肺葉以上の切除を行うように勧められる」と記載されています。「肺葉」とは聞きなれない言葉です。肺はご存じのように右と左にあります。右の肺は3個の肺葉、左の肺は2個の肺葉に分かれ、右肺は上葉、中葉、下葉、左肺は上葉、下葉と命名されています。(※) 各々の肺葉は容量に差があり、数字で表すことができます。右上葉は6、右中葉は4、右下葉は12、左上葉は10、左下葉は10として、肺全体を42とします（ここで数字に強い方は全て偶数だから全体を21においてもよいと気が付かれるかもしれませんが、そこは追及することなく、あえてこのままにしておいてください）さて、ある患者さんに肺の手術をします。例えば右下葉切除です。右下葉切除をすると全体の42から12少なくなり、肺の容量は30になります。即ち、肺は30/42=約72%の容量になり、28%の機能低下が起こります。術後の肺機能がどの程度になるかは、手術前の肺機能を比例計算で予測することができます。術前肺活量が2000mlなら、術後予測肺活量は2000×30/42=1428mlになります。

肺の絵です。上葉、中葉、下葉はこのようになっています。



(※) しょうよう 上葉、ちゅうよう 中葉、かよう 下葉、右肺 うはい、左肺 さはい

《呼吸困難について》  
「息苦しい」、「息が切れる」などの呼吸困難の原因…  
①腫瘍によるもの  
②治療の影響  
③その他（体力低下や発熱、精神的ストレス）など  
治療法…  
(1) 原因に対する治療  
(2) 酸素吸入  
(3) 呼吸困難を和らげる薬物療法 など

肺葉切除をするとある程度の機能低下は避けられませんが、なるべく術後肺機能をより良い数字で保ちたいと考えると、さきほどの計算式が参考になります。

術後予測肺機能=術前肺機能×「残る肺の割合」でした。「残る肺の割合」は一応決まっていますので、術後予測肺機能の数字を上げるためには術前肺機能の数字が高いほうがよいはず。肺機能を高める（または悪化させない）方法は「適度な運動」と「禁煙」です。適度な運動とはウォーキング、腹式呼吸などです。これは呼吸をする筋肉のトレーニングです。特に横隔膜は呼吸筋の80%を占めており、腹式呼吸（吸気を鼻で行い、その時に腹部を膨らまし、呼気は口をすぼめて行う）により鍛えられます。そして後者の禁煙も効果的です。タバコをやめると、1分後にはそのダメージから回復しようと免疫機能が働きだし、20分後には血圧が正常値にもどり、運動能力も改善します。24時間後には心臓発作の確立が低くなり、48時間後には匂いと味が回復、72時間後にはニコチンが身体から抜け、肺活量が増加しはじめます。さらに2、3週間後には運動能力が回復、1から9か月後にはせき、静脈うっ血、全身倦怠がよくなり、さらに呼吸機能が回復してきます。

こう考えてくると、トレーニング(腹式呼吸)、禁煙で肺切除後の肺機能低下の程度を少なくすることができるということは、別に肺の手術を受ける方だけでなく、一般の方でも腹式呼吸で横隔膜を鍛え、禁煙することにより呼吸機能を良くすることができるということになります。早速ためしてみてもいいですね。

### 【トレーニング（腹式呼吸の仕方）】

- ①背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込む。このとき、おへその下に空気を貯めていくイメージでおなかをふくらませる。
- ②口からゆっくり息を吐き出す。お腹をへこませながら、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く。



## 肺がんを予防するために



喫煙経験がなくても肺がんは発生します。しかし、肺がんの非常に大きな危険因子がタバコであることは間違いありません。禁煙することが、なによりの予防法です。

禁煙には、がん予防以外にも、肺気腫やCOPDなどの呼吸器疾患、高血圧の改善など、一石何鳥ものメリットがあります。

### ◎ 身近に喫煙者がいる場合

- ・室内での喫煙をやめてもらう
- ・定期的に検査を受ける



### ◎ 心理的依存を断つ

- ・灰皿やライターを捨てる
- ・乗り物や飲食店で禁煙席を選ぶ
- ・飲み会では非喫煙者の隣に座る

### ◎ ニコチン依存から抜け出す

- ・ニコチン入りガムや貼り薬（処方箋）を使う
- ・禁煙補助薬（処方箋）を使う

※詳しくは、こもれび6月号をご覧ください

## 自分自身でも予防をしましょう



自分自身の取り組みで、1次予防（がんにならないための生活習慣）と、2次予防（早期発見・早期治療による早めの対応）をすることが可能です。

### 1次予防では…

- ・規則正しい生活
- ・暴飲暴食をしない
- ・適度な運動
- ・予防につながる栄養素の摂取

緑黄色野菜や果物、レバー、海藻、納豆、牛乳などが◎。

### 2次予防では…

- ・早期発見、早期治療のために、定期的な検査や健康診断を行いましょう。



## 《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「QOL(キューオーエル)」

えっと…なんだったっけ(汗)

『クオリティーオブライフ=生活の質』のことです。その人がこれでいいと思えるような生活を維持しようとする考え方です。

病气や加齢によって生活に制約がきたり、苦痛を伴ったり、その人らしく生活することができなくなってしまうことがあります。また、手術や抗がん剤など治療が原因となってそれまで通りの生活ができなくなる場合もあります。不快に感じることを最大限に軽減し、そして、患者さんの人生観や価値観を尊重し、その人がこれでいいと思えるような生活ができるだけ維持することに配慮した医療が求められています。QOLを決めるのは患者さん本人です。そして、それを助けるのが医療者です。

参考文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

### おすすめ BOOK !

#### ・肺がん 完治をめざす最新治療ガイド (健康ライブラリーイラスト版)

この本は、肺がんに対して納得できる治療法を選べるようになっています。しかし、治療法だけでなく、肺の構造、肺がんとは、がんの種類、予防法や再発防止の対策など、基礎知識を含めて、イラストを用いながら詳しくわかりやすく解説してくれています。



- その他
- ・よくわかる最新医学 肺がんの最新治療
  - ・ゼロからわかる大腸がん(聖路加病院の健康講座)
  - ・世界で一番やさしい肺がん(知ってなおすすめシリーズ)も、おすすめです!

### 図書室からのお知らせ

#### ◎ 図書の取り置き、お預かり、貸出し中の本のご予約ができます

上記の通り、患者図書室内の図書・DVDのみ、取り置きなど可能です。「この本も後で読みたいけん、取り置きできる?」「○○○ってこの本が返却されたら、借りたい!」等どうぞ、お気軽に受付スタッフにお声がけ下さいね!



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.33

### ★ 野菜入りスティッククッキー ★



〈1人分〉 約5本分	・エネルギー	約 160kcal		=エネルギー	約 80kcal	
	・食物繊維	約 1.3g		=食物繊維	約 3g	
	・カルシウム	約 50mg		※目標およそ	18 ~ 20g / 日	
					※目標およそ	650mg / 日

#### <材料 約25本分：5人分>

・ほうれん草	50g	・サラダ油	15g
・人参	50g	・オリーブオイル	15g
・小麦粉	100g	（※ココナッツオイル、ごま油も同量で代用可）	
・砂糖	50g	・水	30mL
・塩	1g	・黒ゴマ	15g

※ココナッツオイルは25度以下で固形に、25度以上で液体になります。

#### <作り方>

- ①ほうれん草と人参をよく洗い、ほうれん草は2cmの長さ、人参は2cmの千切りにする。(★1)
- ②平たく大きめのお皿にキッチンペーパーをひき①を重ならないように並べ、更にキッチンペーパーを乗せて電子レンジで加熱する。(600wで約5分)(★2)
- ③②をレンジから取り出し水分が飛んでカラカラになっていたら、手で細かく砕く。(湿っていたら更に加熱してパリパリにする)
- ④ボールに残りの材料を全て入れて混ぜ、②を入れて生地を作る。
- ⑤生地を5mm程度の厚さに伸ばし、包丁で幅1cmの細さに切る。(★3)
- ⑥180度に余熱したオーブンで20分焼いたら出来上がり!



#### 《ワンポイント》

- (★1) 食物繊維の多い野菜（ごぼう、れんこん、かぼちゃ、さつまいも）など、色々な野菜を使ってアレンジしてみてください。
- (★2) ほうれん草と人参を電子レンジで加熱する際は、使用するレンジによって加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱してください。
- (★3) 焼き上がりは硬くなるので、5mm以下の厚さがお勧めです。是非お試しください!