

# Mesotes

令和5年夏号  
(2023年)



## リーキーガット症候群とは

リーキーガット症候群をご存知でしょうか。腸漏れ症候群とも言います。からだの免疫機能をゆっくり壊していく腸粘膜の障害です。これは多くの病気に繋がっていきます。

本来、小腸粘膜は細胞が敷石状に隙間なく並んでいて、必要なものしか吸収できません。しかし食事等で腸の環境が悪くなると、ここにヒビが入り、穴が開き、そこから異常なたんぱく質やウイルス、細菌が勝手に血液中に漏れ入ってきます。その結果、体中の免疫機能が腸に動員されこれを排除しようと戦います。

これが1年中ずっと続きますと自分自身の本来健康な臓器をまちがって攻撃してしまうことがあります。これがアレルギー疾患、自己免疫疾患等多くの病気に繋がります。

また免疫の戦いが腸に集中しすぎますと呼吸器や皮膚等への感染防御、免疫機能が極めて弱くなってしまいます。コロナやインフルエンザに対しても感染しやすい体になってしまいます。これが腸漏れ症候群です。

## リーキーガット症候群について

どうしたらいいのでしょうか？

腸粘膜を鍛える食事を摂ることです。発酵食品、食物繊維、野菜を多くとる。過剰な肉食をひかえ、過食をひかえる。乳酸菌、ビフィズス菌等善玉菌の摂取を努めます。

そして睡眠時間を十分にとり、腸を冷やさないことです。病気は腸から始まりますが、健康も腸から始まります。

藤井病院

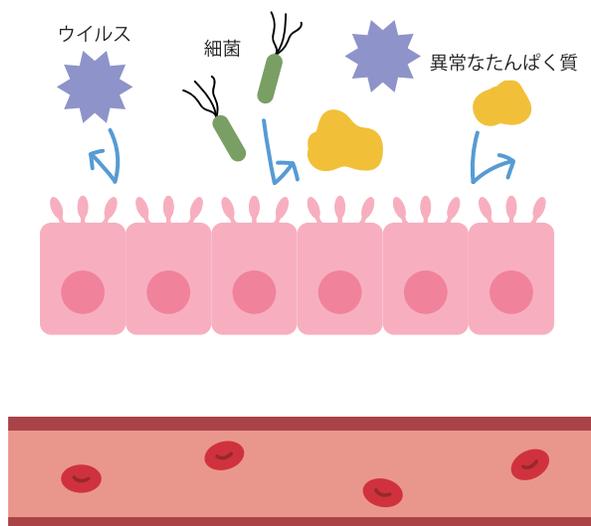
腎透析センター長

雑賀

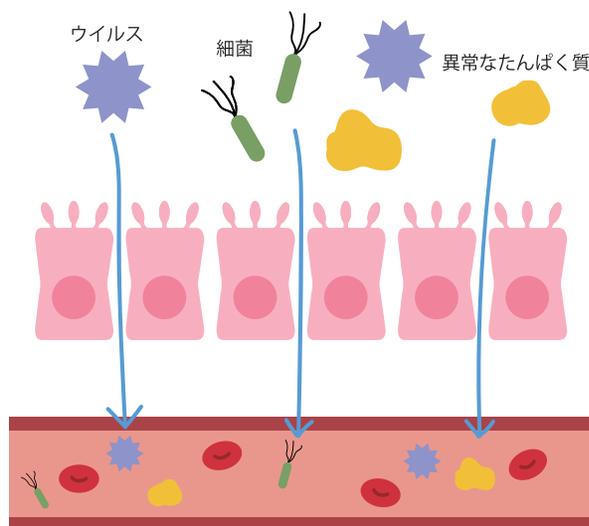
保至

Saika Yasushi

正常な腸粘膜



リーキーガット症候群の腸粘膜



どうしたらいいのでしょうか？

腸粘膜を鍛える食事を摂ることです。発酵食品、食物繊維、野菜を多くとる。過剰な肉食をひかえ、過食をひかえる。乳酸菌、ビフィズス菌等善玉菌の摂取を努めます。そして睡眠時間を十分にとり、腸を冷やさないことです。

**病気は腸から始まりますが、  
健康も腸から始まります。**

# 糖尿病の前兆5選

藤井病院 外来 師長 小笠原 実恵

世界で爆発的に増え続けている「糖尿病」

国内でも年間 3000 人糖尿病で失明している人がいると言われています。

悪化するまでに症状が分かりにくいのも特徴です。

糖尿病になる手前の段階で生活習慣を改めることで防ぐことができます。

健康診断を取り入れて、早めに発見することで糖尿病の手前で止められる  
場合が多くあります。

当院は看護相談も行っていますので、  
気になる症状があればお気軽にご相談下さい。

# 糖尿病の前兆

1

喉が渇きやすく、尿の量・回数が増えた



2

疲れやすくなる

疲れやすくなったけど、歳のせいかな?と思いきうですが、糖尿病のサインの可能性もあります。



3

目のかすみ

目がかすむようになり、ぼやけてしまい、焦点が合わせられない状態になる。



4

手足のマヒ・傷が治りにくい

血糖値が高くなり動脈硬化が進行する。



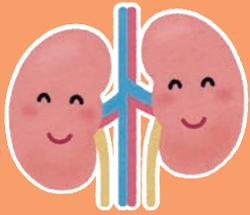
5

空腹感があり痩せていく

食事をとっているのに、空腹感が続いている。食べているのに痩せていくという事が起きます。



# 日本腎臓リハビリテーション学会に 参加してきました



泉南藤井病院 リハビリテーション科 科長代行 戎 勝稔

今年の3月18日から19日の2日間、埼玉県さいたま市で開催された第13回日本腎臓リハビリテーション学会に、当科職員3名（藤井病院より1名、高石藤井病院より1名、泉南藤井病院より1名）で参加してきました。ここ数年、完全WEB開催か、現地とWEBを併用したハイブリッド開催が殆どでしたが、今回の学会は、完全現地開催でした。





近年、注目される事が多くなった、「腎臓リハビリテーション」。本学会のテーマにもあるように、「連携」が大事です。リハビリテーション科だけではなく、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士など医療職は勿論、患者さん自身やその御家族も巻き込んで連携をしなければ、効果は発揮されません。

今回は、当科からの発表はありませんでしたが、高石藤井病院の透析室から口述発表がございました。当科も、良い発表が行えるよう、多職種・患者・家族との連携を大事にして、業務に当たりたいと思います。

運動に関する事は、  
リハビリテーション科までご相談ください。





# 高石市で**唯一**の 介護医療院

介護医療院 菜の花 施設事業部 課長 山本 哲

## 「介護医療院」とは

2018年に医療の必要な要介護者の長期療養・生活施設として創設されました。今後ますます増加が見込まれる医療・介護のニーズを併せもつ高齢者に対応するため、医療処置等が必要で、自宅や特別養護老人ホーム等でも生活が困難な高齢者にも対応できる施設として期待されています。日常的な医学管理から看取りやターミナルケアまで、住み慣れた街に住み続けて頂けるように、医療と介護を提供してきた医療法人だからこそ、提供できる施設です。

# 良秀会の想い

住み慣れた地域で住み続けていただける環境を提供したい...

いつまでも元気で過ごせることが一番ですが、ケガや病気により治療が必要になることや、年齢を重ねることで介護が必要になることは誰にでも考えられます。

良秀会は“地域に根ざし、地域を支える”をスローガンに、急性期から在宅までの医療・介護サービスを提供して参りました。この度、在宅での生活が困難になったが、住み慣れた街で第二の拠点として生活して頂ける。また医療的ニーズの高い人も安心して過ごして頂くことが可能な施設、介護医療院が開設されました。病院とは違った、落ち着いた雰囲気でお過ごし頂ける施設となっております。



**Q** ほかの介護保険施設とはどう違うのですか？

**A** 介護医療院は、長期療養を必要とする要介護の高齢者が、医療や介護のサポートを受けながら長期的に暮らすための施設です。医療サービスの提供があるという点が、他の介護施設と異なる大きな特徴です。

**Q** 入居するにあたっての条件はありますか？

**A** 介護医療院は、『要介護認定を受けている人』が利用する施設で、要介護1～5の人が入居該当します。自立や要支援1・2の人は入居できません。

目標  
1日食塩6g以下

# 電子レンジで簡単に作るドライカレー

## 材料 (2人分)

合い挽き肉.....90g	コンソメ.....小さじ1/2(2g)
玉ねぎ.....60g	カレー粉.....小さじ1(2g)
トマト.....60g	トマトケチャップ.....
ピーマン.....約1個(15g)	.....大さじ2(36g)
茄子.....40g	こしょう(お好みで).....
塩.....ひとつまみ(0.5g)	.....少々(分量外)

- 1 玉ねぎ、トマト、ピーマン、茄子をみじん切りにする  
茄子は水にさらしておく



- 2 耐熱容器に①(茄子の水気はよく切る)と合い挽き肉、調味料を全て入れて混ぜる

- 3 耐熱容器の側面に②を張り付けるように均一に伸ばし、ラップをかけて電子レンジで500W 3分加熱する



- 4 一度取り出し(※熱いので注意!)上下を返すようによく混ぜ、③と同様側面に均一に伸ばして、電子レンジで2~3分加熱する  
その後粗熱を取る



- 5 器にご飯を盛り付け、上から④のドライカレーをかけてできあがり

- ・甘めの味付けなので、辛いカレーがお好みならカレー粉やスパイスを少しずつ足してください
- ・暑い日でも、電子レンジで簡単に調理できる料理です



栄養量：1人分 384kcal（ご飯150gの場合）

たんぱく質 11.4g 食塩 1.8g カリウム 420mg リン 137mg





**藤井病院**  
〒596-0044  
大阪府岸和田市西之内町3-1  
TEL: 072-436-2201  
FAX: 072-436-5077



**高石藤井病院**  
〒592-0014  
大阪府高石市綾園1-14-25  
TEL: 072-262-5335  
FAX: 072-263-6696



**泉北藤井病院**  
〒590-0126  
大阪府堺市南区泉田中3100-19  
TEL: 072-295-8888  
FAX: 072-295-8188



**高石藤井心臓血管病院**  
〒592-0014  
大阪府高石市綾園2-15-18  
TEL: 072-263-5050  
FAX: 072-263-5051



**津久野藤井クリニック**  
〒593-8308  
大阪府堺市西区神野町3-2-28  
TEL: 072-272-1361  
FAX: 072-272-1362



**泉南藤井病院**  
〒598-0001  
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7  
TEL: 072-464-6466  
FAX: 072-464-6533



**岸和田在宅総合センター**  
〒596-0044  
大阪府岸和田市西之内町2-13  
TEL: 072-436-2217  
FAX: 072-436-2237



**高石在宅総合センター**  
〒592-0005  
大阪府高石市千代田1-25-15  
TEL: 072-266-6600  
FAX: 072-266-6685



**介護老人保健施設 華**  
〒596-0046  
大阪府岸和田市藤井町2-22-20  
TEL: 072-431-8791  
FAX: 072-431-8705



**有料老人ホーム 藤の華**  
〒596-0044  
大阪府岸和田市西之内町2-13  
TEL: 072-436-2217  
FAX: 072-436-2237



**介護医療院 菜の花**  
〒592-0014  
大阪府高石市綾園2-15-18  
TEL: 072-263-6300  
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム  
コスモスの家田尻**  
〒598-0091  
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1  
TEL: 072-466-0601  
FAX: 072-466-0576



りょっち

医療法人良秀会  
マスコットキャラクター  
りょっちです！

2023年4月1日より良秀会の  
マスコットキャラクターに  
就任しました。  
みんなに元気と癒しを届けます！  
よろしくお願いします。

皆さんがお持ちの  
季節の写真を掲載  
しませんか？



医療法人 良秀会  
RYOSHUKAI