



医療法人財団
きよせ旭が丘記念病院 広報誌
Kiyose Asahigaoka Memorial Hospital

Take Free

ご自由にお取りください

vol.16
2025年7月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



紫陽花

巻頭 『人間にとって大切な食事、その正しい理論とは』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り 『みんなで防ぐ熱中症』

■ 7月12日は人間ドックの日

■ きよあさごはん Recipe No.2 『鶏と夏野菜のおろしポン酢かけ』 管理栄養士 石塚 涼香

■ 清瀬市特定健康診査（市民健診）のお知らせ

■ 外来診療体制表

人間にとって大切な食事、 その正しい理論とは

理事長・腎臓内科 高木 由利



私の住んでいる町は古い町で、碁盤の目のような道路で正しく整備された静かな美しい住宅街です。大きな桜の木、梅の木、みかんの木があちこちに植えられ、四季の移り変わりを楽しむことができます。

＊ ＊ ＊

3月22日（土）日経ホールで『第16回 腎臓病と栄養・代謝・食事フォーラム 2025』が開催されましたことは、当誌前号にて管理栄養士から紹介させて頂きましたが、一方、私は大会長の神奈川工科大学健康医療科学部教授の菅野丈夫先生からお声をかけを頂き、パネルディスカッションをさせて頂きましたので併せて報告させて頂きます。

慢性腎臓病は、内服薬や注射で軽快したり治ったりする病気ではなく、冷たい言い方をすると悪化はするが治ることのない病気です。しかし、そのような医療の現実の中で慢性腎臓病の悪化を遅延・抑制する唯一の方法が“低たんぱく食事療法”です。私は、20年以上前にこの慢性腎臓病の食事療法の話を耳にし、日本でただ1人、慢性腎臓病の進行抑制ができる“低たんぱく食事療法”を实践されていた昭和大学藤が丘病院腎臓内科教授の故・出浦照國先生のことを知りました。ある夏の暑い午後、昭和大学藤が丘病院で行われていた出浦教授の“腎臓病教室”に参加し、およそ4時間の講義を拝聴しました。大学の階段教室は200人位の患者さんが全国からいらして、真剣に学んでいた姿は感動的でした。その日私は、閉じていた目が開かれたような電撃的体験をしたのです。それから1年に3回開かれるこの腎臓病教室に通い続けることができたことは私の一生の宝であり、私の食事療法の基礎を作ってくれたと思っています。

しかし、慢性腎臓病の食事療法には大きな難関がありました。低たんぱく食であるが、エネルギー確保は厳密に行います。具体的には、1日のエネルギーは＊標準体重1kgあたり30～35キロカロリー（糖尿病は28キロカロリー）、1日のたんぱく質は標準体重1kgあたり0.5g。そして食塩は1日5gの減塩。更にたんぱく質の中の動物性たんぱく質の比率は60～70%という食事理論です。私はこれは本当に崇高な栄養理論だと考えています。これに対し、現代の食事はたんぱく質をどんどん食べる高たんぱく食です。高たんぱくは体内で処理する時に腎臓に負担がかかるため、現代の食事理論でいくと、将来腎臓病の方がどんどん増えると考えられます。

＊ ＊ ＊

“低たんぱく食は難しくて患者さんには無理だ”という風潮に私は不安を感じます。何故なら、正しい指導を受けないまま腎臓病が悪化して遂に人工血液透析に入る方があまりにも多いからです。“慢性腎臓病を治す薬はないが、低たんぱく食事療法は慢性腎臓病の悪化を抑制する”という理論は歴史上の事実です。私は医学界全体としてこの食事療法に取り組む必要があると考えています。

私の外来には、自分自身で毎日低たんぱく食を作り、18年以上も腎臓病を安定させている方がいらっしゃいます。患者さんが食事療法の価値を素直に受け入れ、更に指導する医師がもっとたくさんいたら…。そしてこの国が、この食事療法を支援したら慢性腎臓病患者さん達の未来は明るくなり、人工血液透析に入る方も減らすことができるのです。その時代が来ることを心から期待しています。

＊ 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

みんなで防ぐ 熱中症

増え続ける熱中症

地球温暖化に伴い、熱中症の発生も年ごとに増え続けています。2024年5月から9月の間に熱中症で救急搬送された方は全国で97,578名と過去最高でした。その中で3週間以上入院した方は2,178名、死亡した方は120名、年齢別では65歳以上が最も多く57.4%でしたが、18～64歳未満も33.0%と全体の3分の1を占めており熱中症が決して高齢者だけの問題ではないことが明らかになっています。また、発生場所は住居が38.0%、道路が19.0%であり、屋外だけでなく屋内でも熱中症の対策が不可欠です。更に、職場での熱中症も年々増えており2024年は過去最多で1,257名が発症し、31名の方が亡くなっています。死亡された方の殆どに初期症状の放置や対応の遅れが認められており、職場でも熱中症対策をしっかり行うことが重要と考えられます。本年6月に労働安全衛生規則が改定され企業において熱中症対策を行うことが義務化されましたが、これにより熱中症の初期症状の早期発見や重症化防止が促されることが期待されます。

熱中症を起こす3つの因子

さて、熱中症は体温の上昇と熱調整機能のバランスが崩れ体内に熱が溜まってしまった状態です。発症には、環境、身体、行動の3つの因子が重なって起こると考えられています。環境因子としては気温が高い、湿度が高い、気流（風）が弱いなどがあります。身体因子としては乳幼児、高齢者、そして肥満や糖尿病などの基礎疾患があること、睡眠不足、過労、体調不良などで暑い環境に十分に対応が出来ない健康状態などがあります。行動因子としては、長時間の屋外作業、激しい筋肉運動、慣れない運動、水分補給が出来ない状況などがあります。

正しい知識で熱中症を予防しましょう！

予防の基本は暑さと湿度を避けること、水分や塩分を補給すること、風通し（通気）を良くすること、体調管



理を行うことです。屋内はエアコンで温度と湿度を管理するとともに、扇風機やサーキュレーターで風通しを良くすることが重要です。屋外では日傘や帽子を使うこと、通気性の良い衣服を着ること、冷却グッズを使用すること、日陰や地下街を選んで歩くことも効果的です。なお、熱中症の危険が非常に高く“熱中症アラート”が出ている時は不要不急の外出は控えましょう。夏場は大量の汗をかきますので、喉が渇いていなくてもこまめな水分摂取が必要です。外出する1～2時間前から300～500mlの水分を1時間かけてゆっくり飲むようにしましょう。また、マイボトルなどを持参して外出中も水分摂取を怠らないことが必要です。なお、屋外作業や運動を行う場合は、スポーツドリンク、イオンウォーター、塩飴などで水分とともに塩分も補給する必要があります。熱中症は急速に進行して重症化します。めまい、立ち眩み、気分不快、ぼーっとする感じ、手足のしびれ、筋肉痛やこむら返りなどの症状が出た時は、速やかに涼しい場所に移り安静にして、衣服を緩め、水や氷をかける、うちわで仰ぐことなどで熱を逃がすと、そして水分を飲むことが必要です。

しかし、自分で水分が飲めない、意識がない、症状が悪化している場合はためらわずに救急要請することです。なお、急変の危険性があるため熱中症の人を決して一人にはしないように注意しましょう。

個人も企業も正しい知識と情報を持って熱中症を防いでいきましょう。

佐藤潤一健康研究所
内分泌・代謝内科

佐藤 潤一 先生

【糖尿病外来 診療日】
毎週土曜日 午前・午後





7月12日は人間ドックの日

人間ドックの“ドック”は、^{せんきょ}船渠（船を修理・点検するための設備）を意味する英語“dock”に由来しています。人間ドックとは、船が時々ドックに入ってオーバーホールするように、人間も自覚症状の有無に関係なく、時々病院で徹底的に検査を受けて自分の体をチェックしましょうという発想のもとに名付けられたそうです。1954年7月12日、国立東京第一病院（現・国立国際医療研究センター病院）で初めて人間ドックが行われたことを記念し、この日が人間ドックの日となりました。皆さんもご自分の体のメンテナンスをお忘れなく!!

検査項目	内容・対象病変 等	コース			
		ショート	1日	1泊2日	脳ドック
		¥26,950	¥48,400	¥79,750	¥48,400
問診	医師による既往症や他覚症状などを問診	●	●	●	
身体測定	身長・体重・腹囲・血圧	●	●	●	●
体組成測定	体脂肪率・基礎代謝量・筋肉量などの測定	●	●	●	●
視力・聴力	視力測定・聴力異常の有無	●	●	●	
尿	蛋白・糖・潜血・ウレリノーゲン・pH・ビリルビン・比重	●	●	●	
便（2回法）	便潜血の有無 ※ ショート・1日コースのみ。1泊2日コースは大腸カメラを実施。	●	●		
血液	白血球 赤血球 血小板 血色素量 ヘマトクリット 肝機能（GOT・GPT・γ-GTP） 糖（HbA1c・血糖） 膵（アミラーゼ） 脂質（中性脂肪・コレステロール） 電解質 尿酸（UA） 腎機能（尿素窒素・クレアチン） 炎症反応（CRP） 感染症（HCV抗体・HBs抗原・TPHA）	●	●	●	●
肺機能	肺活量、換気量などを計測・閉塞性肺疾患の有無	●	●	●	
心電図	不整脈・心臓の機能、病変の有無	●	●	●	●
胸部X線	肺の病変の有無・心臓の大きさ	●	●	●	
腹部X線	腹水・腸内の病変の有無	●	●	●	
胃造影	バリウム（造影剤）を使用した食道・胃・十二指腸検査 ※ ショート・1日コース対象。1泊2日コースは胃カメラを実施。	●	●		
腹部超音波	各臓器（肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓）の疾患	●	●	●	
心臓超音波	心臓内の血液逆流・心弁膜症など心臓の疾患		●	●	
頸動脈超音波	首の血管の動脈硬化・狭窄症など頸動脈の疾患		●	●	●
骨塩定量	骨密度を測定し、骨粗鬆症を診断		●	●	
PWV（脈波）	四肢の血管の硬さ（動脈硬化の程度）を評価				●
長谷川式簡易知能評価スケール	認知機能障害の有無				●
MRI（脳）	脳内の腫瘍・梗塞・動脈瘤・頸動脈の病変の有無			●	●
MRA（脳～頸動脈）	※ 脳神経外科専門医により判定、後日報告。			●	●
上部内視鏡（胃カメラ）	食道・胃・十二指腸の病変の有無 ※ 鼻式・口式より選択制 ※ ショート・1日コースの胃造影を上部内視鏡に変更可（追加料金 ¥5,500）			●	
下部内視鏡（大腸カメラ）	大腸の病変の有無 ※ 1泊2日コース専用の必須検査（実施日：2日目）			●	
お食事	※ 1日・1泊2日コースのみ。ショートはガソリン制（追加料金 ¥1,100）		●	●	
医師総合面談	※ 1日・1泊2日コースのみ。ショート・脳ドックはガソリン制（追加料金 ¥2,200）		●	●	

オプション検査 やがん検診、その他詳細につきましては、当院ホームページをご覧ください。





今回は、暑い夏でもさっぱりおいしく食べられるおかずをご紹介します！食欲が低下しやすい猛暑でも、冷たいおろしポン酢で食べやすく、彩り豊かな夏野菜は食欲増進や夏バテ予防に効果的な栄養素を豊富に含んでいます。

大根おろしには味付ポン酢しか入っていないため、全量でも塩分はたったの 1.5g と、減塩にもなっています。

当院栄養科でもおすすめの一品です。是非お試しください。

栄養科 いしづか りょうか
管理栄養士 石塚 涼香



暑い夏でも、しっかり食べよう
鶏と夏野菜の
おろしポン酢かけ

【材料 (1 人分)】

鶏もも肉	60g
料理酒	3g
生姜	1g
薄力粉	3g
片栗粉	3g
サラダ油	13g
茄子	40g
パプリカ	30g
大根	40g
味付ポン酢	15g
長ねぎ	5g

【栄養量】

エネルギー	327kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	25.6g
炭水化物	11.6g
糖質	9.6g
食物繊維	2.0g
ナトリウム	607mg
カリウム	346mg
リン	95mg
鉄	0.8mg
カルシウム	24mg
食塩相当量	1.5g

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、料理酒、おろした生姜を揉みこむ。
- ② 長ねぎは白髪ねぎにしておく。
大根はおろして味付ポン酢と合わせておく。
- ③ 薄力粉と片栗粉は混ぜ合わせておく。
- ④ ①の鶏肉の水気を軽く取り、③の粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ パプリカと茄子を食べやすい大きさに切って素揚げする。
- ⑥ 皿に鶏肉と野菜を盛り付け、おろしポン酢をかけ白髪ねぎをのせる。

清瀬市特定健康診査(市民健診)のお知らせ

当院では清瀬市特定健康診査(市民健診)を受け付けております。予約は必要ございませんので下記の受付時間内に直接お越しください。

受付時間 午前 8 : 30 ~ 12 : 00 / 午後 13 : 00 ~ 16 : 30

ご持参頂く物 健康保険証 当院の診察券(お持ちの方のみ) 受診券・問診票(清瀬市から送られてきたもの)

ご注意点 血液検査がございますので、空腹(食後 10 時間程)でお越しください。

外来診療体制表

午前受付 8:30 ~ 12:00 (診療開始 9:00) / 午後受付 13:00 ~ 16:30 (診療開始 13:30)

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	齋藤 圭子 内潟 安子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 内潟 安子 田中 俊行 (10時~)	島田 祐輔 齋藤 圭子 内潟 安子	松永 直久	担当医
	午後	田中 俊行 内潟 安子	担当医	内潟 安子	内潟 安子	島田 祐輔	村瀬 忠 (第3) 担当医
呼吸器内科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
消化器内科	午前		勝矢 由紀子	勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
循環器科	午前	坂東 興	坂東 興	坂東 興 田中 俊行	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
	午後	田中 俊行		坂東 興	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
血液内科	午後						村瀬 忠 (第3)
外 科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
心臓血管外科	午前	藤木 達雄 坂東 興	藤木 達雄 坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	藤木 達雄 坂東 興 (第2,4)	藤木 達雄 坂東 興 (※2)
	午後			坂東 興	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
脳神経外科	午前		永井 淳			吉田 裕毅	
	午後		永井 淳			吉田 裕毅	
整形外科	午前		魚岸 誠司		森友 信彦 (第4除)		石井 良介
	午後		吉田 篤		森友 信彦 (第4除)		
形成外科	午前					菊池 雄二	
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					
	午後			高橋 さゆり			山中 優典 (第1,3)
皮膚科	午前		宮田 美穂 (第1,3)		宮田 美穂		
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 宜昭 (第4以外) 島田 祐輔 (第4)
専門外来	腎臓内科	午前	高木 由利 (※1)				
	糖尿病外来	午前	内潟 安子	石井 主税 内潟 安子	内潟 安子		佐藤 潤一
		午後	内潟 安子	内潟 安子	内潟 安子		佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮 紀子 (第2) 吉田 宗生 (第4)
	睡眠時無呼吸外来	午前	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興	齋藤 圭子	坂東 興 (第2,4) 坂東 興 (※2)
		午後		坂東 興		坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)

※1 完全予約制

※2 坂東医師の土曜日外来診療日につきましては、当院ホームページまたはお電話にてご確認ください。

◎ 赤字文字は女性医師です。

◎ 急患は曜日・時間問わず常時受け付けております。

◎ 予約がなくても受診することは可能ですが、予約の方が優先となりますのでお待ち頂くことがございます。

また、救急患者等により予約時間が遅延することもございます。

◎ 日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)は休日救急診療体制となります。

◎ 休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。

【ご予約・お問合せ】

042-491-2121
(9:00 ~ 17:00)



編集・発行 医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院 広報委員会

〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-619-15 TEL 042-491-2121 (代表)
<https://kiyoasa-hosp.or.jp>

