しょうなんめーる
SHONAN Mail
湘南鎌倉総合病院広報誌
Number 158
2020 May

鎌倉市岡本
撮影者：患者支援室　大久保　由美

▶ 特集 ◀

今できる免疫力アップの実践

免疫・アレルギーセンター　センター長　**谷口　正実**

令和2年度 研修医のご紹介

管理栄養士の「簡単レシピ」

健康管理センター「保健だより」

今できる免疫力アップの実践

日常生活での免疫力アップの方法をご紹介します。

新型コロナウイルスに対する特効薬やワクチンは、残念ながらすぐにはできません。今は、まず不要不急の外出を控えること、3密2密を避けること、手洗いやマスクの励行がまず大切なことはご存じのとおりです。

さらに今、ご自身でできる対策があります。それは免疫力アップです。免疫とは、外から侵入したウイルスや細菌はもちろん、体内で発生するがん細胞に対して排除する防御機構のことです。新型コロナウイルス感染は、特に高齢の方が重症化しやすいことが特徴ですが、この理由は加齢による免疫力の低下にあります。

今回は、現時点でわかっている、医学的に正しい日常生活での免疫力アップの方法をご紹介します。

湘南鎌倉総合病院
免疫・アレルギーセンター センター長
谷口（たにぐち） 正実（まさみ）

アレルギー内科・呼吸器内科
特に難治性喘息、アスピリン喘息、真菌喘息、EGPA（アレルギー性肉芽腫性血管炎）では世界的業績が多数ある。ほかに好酸球性肺炎、アレルゲン免疫療法、重症の花粉アレルギー、薬剤アレルギーなど、長引く咳など成人アレルギー疾患全般を専門にしている。

1 肺の免疫力を保つための禁煙を！ ★★★

新型コロナウイルスが感染する際に、ACE2という気道のタンパク（受容体）にまず付着することで感染が始まります。ACE2受容体は喫煙で増加するため、喫煙者に感染しやすく、かつ重症化しやすいとされています。

また、喫煙は気管支の繊毛運動（異物を機械的に口側に排出するベルトコンベア機能）を低下させ、ウイルスを排除しにくくします。中国武漢市華中科技大学（※）は、新型コロナウイルス感染による肺炎リスクが喫煙者で14倍高いと報告しています。禁煙の効果がすぐにあるかどうかは不明です。しかし、喫煙を続けると肺の炎症が持続しその構造を徐々に破壊するため、発症 / 重症化しやすいのは間違いありません。ぜひこの機会に、**肺の免疫力を保つための禁煙（受動喫煙含め）を心掛けてください。**

※出典：Wei Liu, et al., "Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease." Chin ese Medical Journal, doi: 10.1097/CM9.0000000000000775, 2020

2 ご自身の持病をしっかり管理 ★★★

新型コロナウイルスは、**糖尿病、心不全、腎不全、肺疾患（肺線維症、COPD、ぜん息など）、高血圧、肝不全などがある方では２～10倍以上重症化しやすい**ことがわかっています。重症化しやすいことは発症しやすいことも意味します。それらのご病気でおかかりの患者さんでは、それぞれの状態を最良にすることが発症予防、重症化予防に極めて重要です。特に糖尿病の方は、コントロールが悪いと免疫力は大幅に低下するため、血糖値を良い状態にするよう心掛けてください。

3 十分な睡眠＋過労をさける ★★★

過労や睡眠不足は、短期間でも免疫力を大きく低下させます。米国の研究報告では、健康な若い方でも５時間未満の睡眠が１週間続けば、７～８時間睡眠の方に比べ、約３倍風邪ウイルスにかかりやすいことが報告されています。多くの研究報告が、**免疫力を保つ理想の睡眠時間は７～８時間かそれ以上**と示しています。しかし、過剰な睡眠（10時間以上）は逆効果です。

個人差はありますが、ぜひ睡眠不足が危険であることを知っていただき、十分な睡眠と休息を心掛けてください。

4 バランスの取れた食事 ★★★

やはり1日3回の食事をバランスよく摂ることが基本です。過度のカロリー制限やダイエット食は、今は抵抗力を低下させるので控えましょう。食事の影響は短期間ではわかりにくいものです。しかし、**中長期的な免疫力の保持には良質な食事の継続がとても重要です。**その基本は、適量の炭水化物、さらに良質のタンパク、野菜、ビタミン、ミネラルなどをしっかり摂ることですが、実は、他にも大切な食事があります。それは、善玉の腸内細菌を増やすための食事習慣です。近年、腸内細菌が身体の免疫力を決定づけるとする科学的証拠が多く見つかっています。腸内細菌は腸内で活発に活動し、全身の免疫力の70%以上を支配しているとされます。

腸内細菌には、善玉、悪玉、日和見菌の３種に大別できますが、**免疫力をあげるには善玉菌を増やすことが大切です。**そのための食事は、発酵食品（納豆、みそ、甘酒、食酢、ぬか漬け、かつお節、チーズ、ヨーグルト、キムチなど）が主役ですが、逆に悪玉菌を増やすのは、肉類、高脂肪食、人工添加物、人工甘味料、白砂糖などです。ただし、**発酵食品だけでは善玉菌は増えず、その餌となる水溶性食物繊維を一緒に取ることが重要です。**

水溶性食物繊維を多く含む食品は、海藻、きのこ、豆類、根菜類（ゴボウなど）ですが、麦、野菜、果物、穀類にも含まれています。実は、伝統的な和食（例：玄米とみそ、芋、漬物など）がこれに当たるため、普段の食生活の基本として意識されるといいかと思います。

他には血流改善作用がある「青魚、納豆、生のタマネギ・ニンジン、スパイス、ショウガ」などもできるだけ心掛けましょう。また「ニンニクや朝鮮ニンジン」なども免疫力や血流改善に効果があるとされます。

バランスのとれた食事

運動

5 適度な運動と日光浴 ★★

朝、日光を浴びながらの２０～３０分間歩行がお勧めです。ゆっくりした散歩よりも、しっかり腕を振って息が切れる程度の早い歩行や上り坂歩行が効果的です。これらは免疫力の主役細胞であるＮＫ（ナチュラルキラー）細胞を増やします。ＮＫ細胞は、ウイルスやがん細胞を攻撃するとても重要なリンパ球の一種です。

朝の日光浴は、ビタミンＤの合成を促すだけでなく、身体の日内リズムを整えます。

ビタミンＤは、シイタケなどにも含まれますが、軽い日差し（窓越しはダメ）に 15 分程度当たることで体内で合成されます。ビタミンＤ低下が多くの疾患に関わっていることが近年明らかになりつつあります。その低下はウイルスを防御する免疫細胞の機能も低下させるため、ぜひ運動＋日光浴を意識してください。

6 体を冷やさない ★★

「雨にうたれる」や「冷房が効きすぎた部屋に長くいる」など、**体が冷えると感染症を起こしやすい**のは昔からよく知られています。普段の生活で身体を冷やさないようにすることは大切です。下半身が冷えやすい方は衣服などで調整を心掛けましょう。

運動は骨格筋を増やし、その結果として基礎代謝（体温）は上がります。さらに同時に自律神経機能を整える運動習慣（ヨガなど）も冷え性の方には向いています。

7 概日リズムを意識する ★

最近、人間の 30 兆以上あるすべての細胞が、**概日リズム（体内時計）**※をもって生きていることがわかってきました。免疫細胞や自律神経機能、ホルモン分泌は、夜間から早朝の睡眠中に最もその機能を発揮します。それには概日リズムに合った生活が必要なこともわかっています。

具体的には、**十分な睡眠のあとに、朝日を浴びて１日の活動を開始し、夜更かしせず、就眠前は強い光を浴びないことが重要です。**これにより、免疫細胞やそれに関連した自律神経機能はしっかり働きます。

※約 24 時間の周期で変動し、そのリズムの周期が朝の強い光や夜の光などによってリセットされる生理現象のこと。

8 ストレスを回避し、よく笑う ★

ストレスとうつや悩みは免疫力を低下させます。不安や心配事も良くありません。逆によく笑うことは免疫力を高めます。これも多くの研究で証明されています。

手洗いやマスクの励行がまず大切です!!

以上すべてが重要ですが、★★★で示した1 2 3 4が特に重要で、次に★★で示した5 6が重要です。さらにできれば★7 8をぜひ実行してください。これにより、免疫力が向上し、ウイルスなどに対する抵抗力がつきます。

すでにお気づきと思いますが、この1から8すべてが、健康寿命の向上に効果的です。さらに免疫力だけでなく、血管の老化（心臓病、脳卒中）、認知症、がん、メタボリックシンドローム、アレルギーなどの多くの疾患の発症予防や重症化防止に効果的と今では考えられています。

この機会に、皆さんぜひこれらの生活様式をご検討いただき、薬だけに頼らない免疫力、健康な身体、健康寿命の向上を目指してください。

Welcome to

MEDICAL INTERN 研修医のご紹介

湘南鎌倉総合病院は、平成８年より厚生労働省の臨床研修指定病院の許可を受け、令和２年度は 24 名の新研修医が入職し、医師として研修を開始しました。昨今、医師の働き方が注目されております。当院の研修は忙しく厳しいものになりますがメリハリのある効率の良い研修を目指しております。

研修医は当院で断らない医療を実践する中で、診療技術だけではなく、医師としての姿勢も養い成長していきます。受診された患者さんが満足して頂ける様に日々研鑽して参りますので、皆様どうぞ宜しくお願い申し上げます。

研修医のみなさんに質問です！

❶まず、ご自身の性格を教えてください！（アピールポイントをどうぞ！）
❷学生時代に熱中していたことは?（医師と違う一面が！）
❸休日の過ごし方を教えてください。（プライベートが気になる！）
❹最後に、あなたの熱い夢を教えてください！（当院においても、将来の夢でも！）

❶不撓不屈
❷ゴルフ、アメフト観戦
❸筋トレ、ランニング、散歩
❹広い視野を持ち、人一倍努力を積んで日本の医療に貢献したい。

石森 貴大
イシモリ　タカヒロ

東京都出身
順天堂大学

01

❶穏やか。目標に向かって突き進む熱い気持ちがある。
❷バスケットボール、広島東洋カープの応援。
❸季節に応じたアウトドアを楽しむ。
❹患者さんの心に寄り添う医師になること、医学教育に携わること。

伊吹 優里
イブキ　ユリ

広島県出身
愛媛大学

02

❶温和
❷ダンス、ジム通い、ボウリング、サイクリング
❸寝ているか、運動しています。
❹人に優しく、自らに厳しい医師になること。

上原 駿一
ウエハラ　シュンイチ

静岡県出身
大阪大学

03

❶明るい、几帳面
❷ハンドボール
❸友達と食事、買い物、読書など
❹患者さんや職場の人にも信頼される医師になりたいです。

大浦 麻緒子
オオウラ　マオコ

東京都出身
順天堂大学

04

❶凝り性だと思います。
❷陸上中長距離とギターをやってました。
❸走ったり、ギター弾いたり、テレビを見たり
❹常に成長し続けていたいです。

乙幡 耕平
オッパタ　コウヘイ

東京都出身
東北大学

05

❶思い切りのよさが取り柄です!
❷サッカー・フットサルとバイトばかりしていました！
❸友達と出かけたり、家でドラマを見たりしています。
❹患者さんの細かな変化に気付くことのできる医師になりたいです。

久志本 愛莉
クシモト　アイリ

東京都出身
東京女子医科大学

06

❶マイペース
❷部活動（ラグビー）
❸映画鑑賞
❹後悔の無いように生きていきたいです。

熊谷 和樹
クマガイ　カズキ

長野県出身
鳥取大学

07

❶穏やかな方だと思います。
❷ラグビー
❸温泉・銭湯巡り
❹信頼される医師になりたいです。

黒岩 祐哉
クロイワ　ユウヤ

群馬県出身
日本大学

08

❶負けず嫌い
❷ラグビー
❸バイク
❹頼りにされる医師になります。

小山 達也
コヤマ　タツヤ

三重県出身
名古屋大学

09

❶趣味に熱しやすく冷めやすい
❷国際交流
❸医療ドラマ鑑賞、カフェ巡り（これからサーフィンデビューしたいです!）
❹「私、失敗しないので」と言える医者になる。

KHONGTHONG PHOR RANAT
コントン プォーラナット

タイ出身
大阪大学

10

❶明瞭簡潔
❷サッカー
❸スポーツやアウトドア
❹臨床能力の高い臨床医

酒井　周
サカイ　シュウ

静岡県出身
デブレツェン大学
（ハンガリー）

11

❶何事もやりきる!
❷陸上で投擲していました! 東医体の運営をしていました!
❸部屋の掃除
❹人に恥じない医師になる。

澤﨑 恵未
サワザキ　エミ

東京都出身
信州大学

12

❶粘り強く、負けず嫌い
❷アカペラ、ドラム、塾講師
❸友達と食べ飲み、運動、ゲーム、動画鑑賞、カラオケ
❹１人でも多くの患者さんを笑顔にしたいです！

玉村 賢吾
タマムラ　ケンゴ

東京都出身
順天堂大学

13

❶負けず嫌い（競争は大好きです！）
❷陸上競技（400m）
❸バイクで遠出（湘南の海沿いを早く走りたいです！）
❹誰からも信頼される人間性豊かな医師になること。

中原 誠司
ナカハラ　セイジ

奈良県出身
奈良県立医科大学

14

❶真面目
❷ラグビー
❸家の中が大好きです。
❹人、社会に貢献できる道に進みたい。この２年間じっくり考えたいです！

永田　勲
ナガタ　イサオ

滋賀県出身
島根大学

15

❶明るいです。
❷多様な背景を持つ方々との交流。また1年休学してカナダにいました。
❸外に出るのも好きですが、基本的にNetflixやYouTubeを見るなど家でだらだらしてます。
❹周りも自分も楽しく生きること!

畑 裕加里
ハタ　ユカリ

山口県出身
熊本大学

16

❶笑い上戸
❷部活です。サッカー
❸散歩、寝て、モヤさま観ます。
❹患者さんは勿論、メディカルスタッフ含め、関わるチーム全員が笑顔になれるような心臓血管外科医を目指します。

濵　大介
ハマ　ダイスケ

埼玉県出身
埼玉医科大学

17

❶真面目で、物事にきちんと向き合う性格です。
❷とにかくアルバイトをしていました。
❸家でダラダラすることが多いです…
❹急性期の患者さんを素早く適切に救える医師になりたいです。

早川 義浩
ハヤカワ　ヨシヒロ

山梨県出身
東京大学

18

❶明るく、周りの人に楽しんでもらうことが好きです。
❷とにかくヨット（部活）のことを考えていました。
❸家で本を読んだり前日遅くまで飲んだりして、ゆっくり過ごします。
❹自分を育ててくれた環境に恩返しができるように、力をつけたいです。

林　亮佑
ハヤシ　リョウユウ

千葉県出身
千葉大学

19

❶おだやかだと思います!
❷楽天ポイント活動
❸海外ドラマやアニメを観たり旅行に行ったりします。
❹なんでもいいので新発見をひとつすることです!

前田 幸則
マエダ　ユキノリ

和歌山県出身
産業医科大学

20

❶泥臭くコツコツと頑張ります。
❷サッカー
❸コーヒーとスイーツ。極稀に自転車、登山、フットサル、ワイン
❹どんな時代でも「医師は病める人のものである」という考えを私は持ち続けます。

松尾 雄大
マツオ　ユウダイ

長崎県出身
長崎大学

21

❶比較的温厚だけど、負けず嫌い
❷卓球をしてました!!
❸マイブームになっている事を楽しみます。
❹色々な分野に知見のある豊かな人間になりたいです!!

宮田 知昌
ミヤタ　トモアキ

東京都出身
横浜市立大学

22

❶ビビリ。人の話を聞くのが好き。
❷キャリアカウンセリングの勉強、学生自治会、バスケ、自主ゼミ活動
❸料理、カメラ、YouTube
❹後進の育成ができる医師になること。生きづらさを抱える人の逃げ道と再挑戦の場を作ること。

山田 潤一
ヤマダ　ジュンイチ

神奈川県出身
山梨大学

23

❶かなりポジティブです!
❷剣道です!
❸映画、アニメ鑑賞・読書（ほぼマンガ）・舞台鑑賞などが好きです!
❹人がいい、だけでなく知識も技術も伴っている、患者さんにとって最良の医師になれるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします!

分部 茉奈
ワケベ　マナ

東京都出身
東京女子医科大学

24

初夏の

管理栄養士の

簡単レシピ

Easy Recipe

アスパラとベーコンのムース

<1人前の栄養量>
エネルギー217kcal たんぱく質1.2g

アスパラガスの栄養素

- ●ビタミン B1・B2：栄養素の代謝を活発にする働きがありスタミナアップや疲労回復の効果が期待できる。
- ●βカロテン・ビタミン C・ビタミン E
  抗酸化作用があり、細胞の老化防止や美肌づくりに役立つ。
- ●ルチン：穂先部分に含まれるフラボノイド色素の一種で、血管を丈夫にし動脈硬化予防の効果がある。

管理栄養士　秋元 玲奈

冷やす時間はかかりますが、ミキサーやハンドブレンダーがあれば、誰でも簡単におしゃれなムースを作ることができます。

■材料（プリンカップ 5 個分）

ポイント▶ 塩分が気になる方は、ベーコンは固めずに、少量でソースとして使用しても良いですね。

〔A〕
アスパラガス……150g
（細いもので 10本、太いもので 5本程度）
塩……小さじ1弱
牛乳……200ml
生クリーム……50ml
粉ゼラチン……5g
（そのまま使用できるタイプで良い）
〔B〕
ベーコン……85g（5枚程度）
牛乳……200ml
生クリーム……50ml
粉ゼラチン……5g

■作り方

❶アスパラガスは下から 5cm ほどを皮むき器で剥き、塩茹でする。
❷ミキサーもしくはハンドブレンダーにかけやすいサイズにカットする。穂の部分は飾りにするためとっておく。
❸牛乳を足しながらミキサーにかける。ハンドブレンダーでも OK
❹なめらかになったら火にかけ、ゼラチン・塩を入れて溶かす。（沸騰させると固まりにくくなるので注意）
❺❹が溶けたら火を止め、生クリームを入れ撹拌したら器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
❻ベーコンは加熱せずにミキサーにかけ、同様に作成する。
❼❺が固まったら❻を加えて再度冷やし固める。最後にとっておいたアスパラガスの穂を飾れば完成。

2020 SPRING

健康管理センター 保健だより

健康管理センター保健師　山下さなえ

いよいよ新年度がはじまりました！

新しい年度の始まりにあわせて、当院健康管理センターより年４回にわたって健康に関する情報をお届けします。「最近お腹周りが出てきている…」「体重が増えた…」など健康診断で指摘されているけどそのままにしていませんか？

第１回目の春号テーマは

Metabolic Syndrome

「メタボリックシンドロームについて」

お腹周りがぽっこり出てきているそんなあなた「メタボリックシンドローム」の可能性があるかもしれません！！

★メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪症候群とも言われ、内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖・高血圧・高脂血症などの危険因子**をいくつか持ち合わせた状態を呼び、その診断基準が決められています。

メタボリックシンドローム診断基準表

■ウエスト周囲径（おへそ周り）　・男性 85cm 以上　・女性 90cm 以上

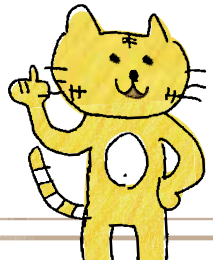
加えて下記の❶～❸で２つ以上を満たしている場合にメタボリックシンドロームと診断されます。

❶中性脂肪　150mg/dl 以上 かつ / または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
❷収縮期血圧　130mmgHg 以上かつ / または 拡張期血圧 85mg/dl 以上
❸空腹時血糖　110mg/dl 以上 または HbA1c 6.0%以上

メタボリックシンドロームの原因は？

メタボリックシンドロームは内臓脂肪が蓄積しておこる糖や脂質の代謝異常などで引き起こされます。さらにその内臓脂肪蓄積の原因となるものは**不健康な食生活、運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ね**ということがわかっています。

メタボリックシンドロームの原因『内臓脂肪』を撃退するには 減量 にゃ！！



内臓脂肪型肥満を減らすためにもっとも簡単な方法は「減量」と言われています。減量と聞くとハードルの高いことと思う人も多いかと思いますが、そんなことはありません。いつもの日常生活にちょっとプラスするだけで大きな成果へとつながります。

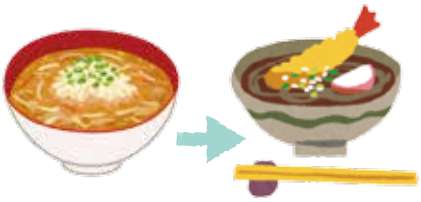
体重1kgに相当するエネルギー量は 7,000kcal

プチ知識

例えば、1ヶ月で1kgの減量をするとなると **7,000kcal ÷ 30日（1ヶ月）＝233kcal** 1日当たりに233kcal分を食事で押さえて運動でエネルギー消費することで1ヶ月1kg減量になります。

この「233kcal」ってどのくらいだと思いますか？

メンチカツ1個
〈260kcal〉



味噌ラーメンを
天ぷらそばに
〈-300kcal〉

どら焼き1個
〈200kcal〉

お総菜で言うとメンチカツ1個が約260kcalに相当します。お昼に何気なく食べている味噌ラーメンを天ぷらそばに変えるだけで約300kcalカットになります。間食に食べていたどら焼きを1個控えるだけで約200kcalカットになります。こうやって見てみると意外と「これだけなんだ！」と思えるかもしれません。

日常生活にちょっとプラスしてコツコツ消費

- **電車通勤のどこかで、1駅歩く**（30分間の歩行で90kcal　1時間歩行で180kcal消費！）
- **ふだん歩いている道を、早歩きする**（30分間の歩行で90kcal→30分間の早歩き129kcalへアップ）
- **間食はチョコではなくナッツに変えてみる**
- **食事の最初は野菜を多めに摂り、満腹感をあげることで主食の食べ過ぎを予防！**

新年度も始まり新しくスタートを切る人も多いと思います。これを機にぜひ、今年の健康についての目標を立ててみるのもいいですね！

次回は夏号で
お届けします！

来院される皆さまへ

新型コロナウイルス院内感染拡大防止のため、以下のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

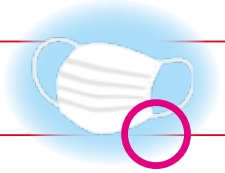
❶病院入口での簡易問診ご協力のお願い

- 37度以上の熱のある方
- せきの症状や喉の痛みのある方
- 強いだるさのある方　• 呼吸が苦しい方
- 味覚、嗅覚の異常のある方

上記の症状の有無を来院時にご確認させて頂きます。一つでも症状が当てはまる方は、職員にお声かけください。

❷マスク着用のお願い

院内への入館の際は必ずマスクの着用をお願いいたします。



❸面会禁止のお願い

当面の間、原則面会禁止とさせて頂きます。入院中の患者さんを感染症から守るため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。下記に該当する場合のみ面会可能とさせて頂き、短時間での面会をお願いいたします。

・医師等から面会許可がある場合　・入院時／退院時および手術当日

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001%（数10個）
	2回繰り返す	約0.0001%（数個）

（森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006　から作成）

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

経済産業省

医療法人沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院
Shonan Kamakura General Hospital

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717（代表）　FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス：http://www.shonankamakura.or.jp

（直通）健康管理センター:0467-44-1454
人工膝関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院　年報広報誌委員会