

おがさわら通信

34号

発行日 / 2009年2月2日

がん予防15か条 「野菜をたっぷり食べて」

1日400g以上が目安



これで1300g。2、3日分です

がん予防15か条をご覧ください。これは、米国がん研究財団が、がんと栄養についての約4500の研究結果を分析して導き出したものです。
がんを治すことは、とても大変です。ですが、この予防法には15のルールがあります。しかも、15個は次の3つに集約されます。
「飲食に注意!」「肥満に注意!」「たばこはダメ!」
3つの中で最も強調されているのは飲食で、特に「野菜・果物をたっぷり食べて」と訴えています。

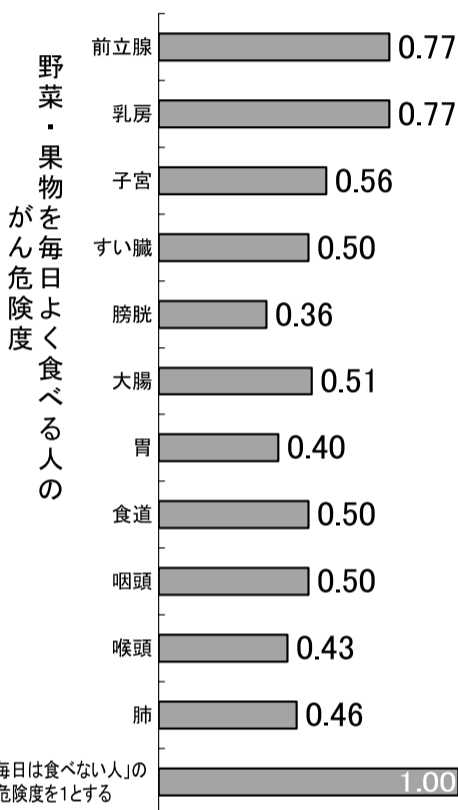
高知医療センター(高知県)の病理専門医、沼本敏先生も自身のホームページで、がん予防における野菜と果物の重要性について述べています。このたび、沼本先生の許可を得て、ホームページから興味深いグラフを引用させていただきます。

βカロチンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンA、C、Eは、がんになりにくい体づくりに欠かせないといわれています。さらにこれらのビタミンは、動脈硬化や老化、酸化を促進させる活性酸素の発生を抑制することが期待できるといわれています。

肉は少なめ80g以下

米国がん研究財団の「がん予防15か条」 野菜・果物推奨は4項目(①④⑤⑧)も

- ① 植物性食品を基本とし、多様な食物を食べる
- ② 標準体重(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=18.5~25)の維持
- ③ 運動の継続(1日1時間の速歩、週1時間の活発な運動)
- ④ 四季を通じ野菜・果物を1日400~800g
- ⑤ 多種類の穀物、豆、根菜類を1日600~800g。
精製した砂糖を控える
- ⑥ アルコールは控えめ。日本酒なら1日1合
- ⑦ 赤身の肉は少なめ1日80g。できれば魚で摂るように
- ⑧ 総脂肪や油を抑えて。
動物性脂肪を控え、植物油も控えめに
- ⑨ 食塩、塩蔵物は1日6g以下に。日本人の平均は10~13g/日
- ⑩ 食品の貯蔵はしっかり。かびを抑える
- ⑪ 保存は低温で。冷凍や冷蔵庫に
- ⑫ 食品添加物や農薬残留に注意
- ⑬ 黒こげの食べ物は食べない
- ⑭ 栄養補助剤に頼らない。この予防を守る人には不必要
- ⑮ たばこは吸わない



畑から病院食を考える 病院裏の農園で無農薬・有機栽培



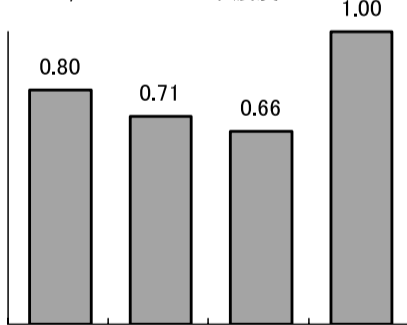
当院の裏にある農園。昨秋は大根などを収穫しました

当院の建物の裏に、小さな丘があります。つづら折れの道を登ると、そこにはなんと農園があります。
畑から病院食を考えてみよう。そんな思いから土地を耕して、無農薬・有機野菜の栽培を始めました。昨年は、大根、カボチャ、白菜などを

収穫しました。
がんの代替療法のひとつ「ゲルソンがん食事療法」をご存知ですか。ドイツからアメリカに移住した、マックス・ゲルソン医学博士(1881~1959)が、有機栽培の野菜と果物を食べてがんを予防・治療しよう、と提唱し

命食へ始めたからといって急に効き目が現われるものではありません。10年20年と続けるから効果が見えてくるのです。継続は力なり、です」

β-カロチン血中濃度



「可能な限りは有機栽培で育てられた食べ物を使うほうがより安全である。まだ発見されていない『生命を刺激する成分』が、新鮮な食べ物から得られることもわかってきた」(決定版ゲルソンがん食事療法)

当院の農園は規模が小さく、まだ病院食をまかなうことはできませんが、大きく育てていきたいと思っています。

肥満指数BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が25以上は肥満です(日本肥満学会)

本気なら やせ方外来



保険適用です

やせ方外来の運動で使うのは、左から、ぶるぶるマシン、ジョーバ、エアロバイクです



栄養指導で使うパソコンソフトの画面です。その場で印刷してお渡します

ジョーバ、エアロバイク、ぶるぶるマシンの軽い運動
パソコンソフトを使った食生活の改善指導

次の文章は日本肥満学会とメタボリックシンドローム撲滅委員会のホームページから引用しました。
「BMIと死亡率の関係をみると、BMI20、25を最低として、それより低くても高くて死亡率が上昇することは良く知られている」
「メタボリックシンドロームは、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害、血管性認知症、要介護という一連の成人病が進行する流れの原点であることにより強調すべきだ」
BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」の値です。
メタボは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、①中性脂肪値(善玉コレステロール値)②血圧値③血糖値の3つのうち2つ以上が異常の状態のことです。
いずれも肥満治療が病気の予防につながることを示唆して

います。
小笠原クリニック札幌病院が、外来プラザに「やせ方外来」を開設したのも、同じ観点に立つからです。治療は保険が適用されます。
やせ方外来の肥満治療の特徴を一言でいうなら、「患者様に無理な努力を強くない」です。
ダイエットの場合、無理な努力はリバウンドの恐れがあります。リバウンドは、ダイエットを始める前より状態が悪化させる場合があります。やせ方外来で行う運動は、1回40分程度と、軽めに設定しています。メニューは、ジョーバ、エアロバイク、ぶるぶるマシンの3つです。通う回数は医師の診断によりですが、週1回から5回程度。運動中は柔道整復師が付き添い、過度な運動にならないように調整します。

治療方針のもうひとつの柱は、食生活の改善です。管理栄養士が個別面談で、栄養指導を行います。
食生活といっても、働き方や年齢などによって異なります。そこで管理栄養士はまず、現在の食生活の問題点を洗い出した上で、望ましい食べ物と食べ方を提示します。「あなた様」のオーダーメイドの指導といえます。
さらにこのほど、食生活の改善点をイラストで示すことができるパソコンソフトを導入しました。栄養指導が終わったら印刷してお渡ししますので、その日から自宅で実行できます。
やせ方外来の医師、看護師、管理栄養士たちは、通院される方が「通いやすい」「通いたくなる」ように心がけております。

自由診療でα-リポ酸やL-カルニチンの点滴も

α-リポ酸やL-カルニチンといった薬はご存知でしょうか。小笠原クリニック札幌病院附属外来プラザでは、ダイエット効果があるとされるこれらの薬品を、点滴で投与しています。
ただ、自由診療となり、費用は全額患者様負担となります。料金と内訳は下記の通りです。
当院ホームページに詳細を掲載しています。Googleでもヤフーでも「札幌」「ダイエット点滴」で検索できます。

α-リポ酸とL-カルニチン点滴3カ月コース 167,000円
(点滴回数は医師と相談して決めます。料金は回数によって異なります)
料金内訳
点滴を週1回、計12回…120,000円
診察(1回5,000円)を点滴前に1回、あとは月1回、計3回…15,000円
検査(採血や腹部CT、基礎代謝測定など)を初回と最終回の計2回…32,000円

このページに関するお問い合わせは、下の「外来プラザ」(011・582・1200)にお電話ください

医療法人 五月会には4つの医療機関があります。

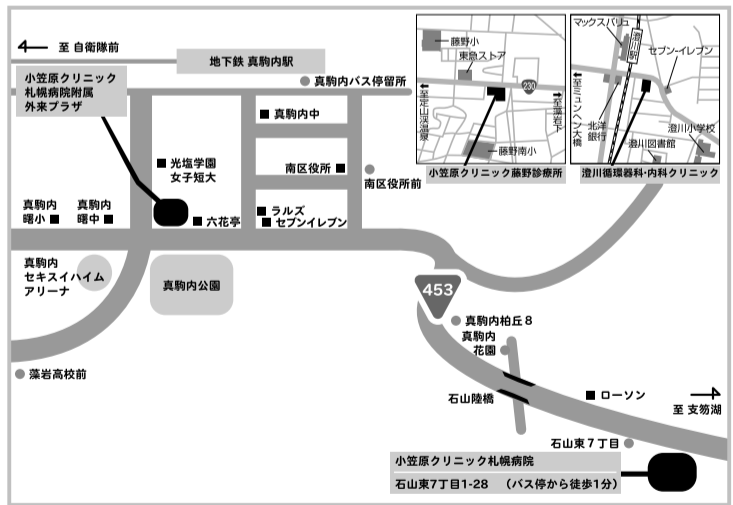
特定健診・人間ドック

小笠原クリニック札幌病院

- 診療科目 外科・内科・循環器内科・心臓血管外科・消化器内科・泌尿器科・肛門外科・麻酔科・リハビリテーション科・人工透析内科
- 診療時間 月-金曜 9:00-18:00 (昼休み 12:30-14:00)
- 休診日 土、日曜、祝祭日、年末年始(急患は24時間365日対応)

〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1-28
電話 011-591-1200
ホームページ <http://www.ogasawara-hp.or.jp>
メール office@ogasawara-hp.or.jp

24時間・365日 急患対応



外来プラザ(やせ方外来・透析)

診療科目 外科・内科・循環器内科・胃腸内科・泌尿器科・整形外科・人工透析内科
診療時間 月-金曜 9:00-18:00 (昼休み 12:00-13:30)
土曜 9:00-14:00
日曜、祝祭日 9:00-12:30
休診日 年末年始

〒005-0012 南区真駒内上町1丁目1番25号
グリーンプラザ真駒内公園ビル
電話 011-582-1200

小笠原クリニック藤野診療所(訪問診療)

診療科目 内科・消化器内科
診療時間 月、水、金曜 10:00-18:00 (昼休み 13:00-14:00)
火、木曜 10:00-18:00 (訪問診療 13:00-15:30)
休診日 土、日曜、祝祭日、年末年始

〒061-2283 南区藤野3条6丁目
コープさっぽろ藤野店2階
電話 011-592-5335

澄川循環器科・内科クリニック(澄川駅から徒歩3分)

診療科目 内科・循環器内科
診療時間 月-金曜 9:00-18:00 (昼休み 12:30-14:00)
第2、4土曜 9:00-13:00
休診日 第1、3、5土曜、日曜、祝祭日、年末年始

〒005-0004 南区澄川4条3丁目5-3
電話 011-831-1200