

Koku Jun

こくじゅん通信



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

高血圧・腎臓科

特集—close up

国立循環器病研究センター理念

私たちは、国民の健康と幸福のため、高度専門医療研究センターとして循環器疾患の究明と制圧に挑みます。

基本方針

- 1 循環器病のモデル医療や世界の先端に立つ高度先駆的医療を提供します。
- 2 透明性と高い倫理性に基づいた安全で質の高い医療を実現します。
- 3 研究所と病院が一体となって循環器病の最先端の研究を推進します。
- 4 循環器病医療にかかわるさまざまな専門家とリーダーを育成します。
- 5 全職員が誇りとやりがいを持って働ける環境づくりを実践します。

spring | 07
2012/04

高血圧・腎臓科

チームによる高血圧教室や腎臓病教室、
検査教育入院を行なっています

最近では腎臓や副腎の異常などによる二次性高血圧がかなり多い

高血圧はありふれた病気ですが、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの循環器病の主要な危険因子ですので、

その適切な診断と治療はとても重要です。高血圧の大部分は生活習慣などの環境因子と遺伝によりますが、

最近では腎臓や副腎の異常などによる二次性高血圧がかなり多い。検査教育入院は、高血圧は1週間、腎臓病は2週間が原則ですが、高血圧は3日間コース（2泊3日）を始めました。また、高血圧や腎臓病について

の適切な診断と治療はとても重要です。高血圧の大部分は生活習慣などの環境因子と遺伝によりますが、最近では腎臓や副腎の異常などによる二次性高血圧がかなり多いことが分か

ています。高血圧グループと腎・透析グループに分かれています。患者さんの指導や教育にも力を入れており、医師、看護師、薬剤師、栄養士のチームによる高血圧教室や腎臓病教室、検査教育入院を行なっています。検査

教育入院は、高血圧は1週間、腎臓病は2週間が原則ですが、高血圧は3日間コース（2泊3日）を始めました。また、高血圧や腎臓病について

の適切な診断と治療はとても重要です。高血圧の大部分は生活習慣などの環境因子と遺伝によりますが、最近では腎臓や副腎の異常などによる二次性高血圧がかなり多いことが分か

ています。高血圧グループと腎・透析グループに分かれています。患者さんの指導や教育にも力を入れており、医師、看護師、薬剤師、栄養士のチームによる高血圧教室や腎臓病教室、検査教育入院を行なっています。検査

教育入院は、高血圧は1週間、腎臓病は2週間が原則ですが、高血圧は3日間コース（2泊3日）を始めました。また、高血圧や腎臓病について

の適切な診断と治療はとても重要です。高血圧の大部分は生活習慣などの環境因子と遺伝によりますが、最近では腎臓や副腎の異常などによる二次性高血圧がかなり多いことが分か

ています。高血圧グループと腎・透析グループに分かれています。患者さんの指導や教育にも力を入れており、医師、看護師、薬剤師、栄養士のチームによる高血圧教室や腎臓病教室、検査教育入院を行なっています。検査

教育入院は、高血圧は1週間、腎臓病は2週間が原則ですが、高血圧は3日間コース（2泊3日）を始めました。また、高血圧や腎臓病について

の適切な診断と治療はとても重要です。高血圧の大部分は生活習慣などの環境因子と遺伝によりますが、最近では腎臓や副腎の異常などによる二次性高血圧がかなり多いことが分か

ています。高血圧グループと腎・透析グループに分かれています。患者さんの指導や教育にも力を入れており、医師、看護師、薬剤師、栄養士のチームによる高血圧教室や腎臓病教室、検査教育入院を行なっています。検査

教育入院は、高血圧は1週間、腎臓病は2週間が原則ですが、高血圧は3日間コース（2泊3日）を始めました。また、高血圧や腎臓病について



透析室の様子



右端が河野部長

日本人の食塩摂取は加工食品や外食によるほうが多い

食塩制限は、高血圧や腎臓病、心臓病の管理においてとても重要です。塩分の摂り過ぎは血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高めま

す。食塩が血圧への影響以上に、心臓や血管に害を及ぼすことも分かっています。1日の食塩摂取量については、高血圧や腎臓病の人は6g未満に、健康な人でも男性で9g未

満、女性では7.5g未満とすることが勧められています。減塩食は味気

ないと思われるかもしれませんが、最近では美味しい減塩食が作られるようになりました。特に国産の減塩食は、管理栄養士さんや調理師さん

の工夫で、とても美味しいと評判です。高血圧などの病気の管理や健康維持のために、毎日の食生活に美味しい減塩食を取り入れられることを

お勧めします。

生活習慣病部門長
高血圧・腎臓科 部長

かわの ゆうへい

河野 雄平

1974年

九州大学医学部卒業、同第2内科入局

1981年

九州大学医学部第2内科 助手

1982年

米国クリーブランドクリニック
心血管研究部門 研究員

1985年

国立循環器病センター内科高血圧腎臓部門 医員

1987年

同部門 医長

2001年

同部門 部長

2010年

独立行政法人国立循環器病研究センター
高血圧・腎臓科部長、現在にいたる

生活習慣病部門長

九州大学 非常勤講師、関西医科大学 非常勤講師
日本高血圧学会 理事・減塩委員会委員長

「減塩デジタルレシピ」の開発について

国循がもつ調理に関する独自のノウハウやレシピを、広く院外に提供する試みが始まります。知的資産部が推進役となり、民間企業との共同事業で、弁当の販売、料理教室の開催、デジタル化したレシピの提携企業への提供、などに取り組んでいます。

減塩食の事業化

近々、国循の病院食レシピに基づいた1食2g未満である減塩弁当が弁当業者を通じてお届けでき、院外でも美味しい減塩食を楽しめるようになります。また、インターネットを通じて電子媒体で減塩レシピが手に入るようになります。



調理講習会の開催

患者さんおよびご家族を対象に病院食の減塩調理技術を教える講習会を年3回程度実施しています。実際に美味しい減塩食を国循の調理師の手ほどきを受けながら作って食べることができ、ため参加者から好評を得ています。今後も開催する予定ですので興味のある方はご参加ください。



竹田調理師長インタビュー

7年ほど前、塩分摂取量を1日6g迄にできないかという提案が医師からあったとき、この機会に塩分を減らすだけでなく、病院食といえはおいしくないものというイメージを変えてやろうと思いました。

メニューは、管理栄養士と協力して開発しています。私は病院食に携わる以前、長く京都で料理人として技術を磨いてきたこともあって、新しい病院食を創り出す上で意識したのは伝統的な京料理でした。控えめな味つけで素材そのものの旨みを引き出す京料理のやり方は、そのまま減塩食に応用できると考えました。また、盛りつけも懐石料理の流れを汲む松花堂弁当を意識して、おかずを小分けにして4品つけるようにしました。1日3食の合計塩分が6グラム迄ですから、1回の食事は2グラム。1食に4品つくと1品の塩分は0.5グラム程度ですね。おかずを小さくして品数を増やすことには、大きいお皿のおかずを一品出す場合と違って、食べる気にならないおかずがあっても、他のものを食べることができるので、少しでも食事をとっていただけるという狙いもあります。

入院をすれば食事は「治療食」に変わります。食事は

単にお腹一杯になればいいというものではないんです。食事次第で病気にもなるし、予防にもなる。症状の改善もできる。そういう力があるのだということ、私たちはしっかり認識していかないといけないと思います。

「うちは循環器病ホテルなんだ」と、よく私はスタッフに言っています。一見さんもいれば、常連さんもある。自分の出した食事が患者さんにとって最期の食事になったと知るのはやはり心痛いものです。自分は最期にどういう食事をとりたいたろうかと、考えたりもします。患者さんの立場に立って、気持ちを込めてつくるのが大事です。

今回、病院の外にも国循のメニューを提供していきたいというお話をいただいたときには、認めてもらえたという喜びがありました。広く循環器病の予防につながってほしいですね。減塩食による予防効果をもっと訴えていきたいです。



調理師長 竹田 博行

病院食のレシピ

一品料理レシピ

百合根まんじゅうのかにあんかけ

■材料 (1人分)

① 百合根まんじゅう / ジャがいも〈20g〉 百合根〈15g〉 小麦粉〈2g〉 卵〈3g〉
お茶漬用ぶぶあられ〈10g〉 油(揚げ油用)〈適宜〉

② かにの生姜風味くずあん / かに身〈5g〉 えのき〈3g〉
三つ葉(葉)〈1g〉 生姜〈1g〉 砂糖〈0.3g〉 薄口醤油〈0.2cc〉
塩〈0.25g〉 酒〈2cc〉 だし汁〈35cc〉 片栗粉〈1g〉

③ 天盛り野菜 / 人参〈2g〉 三つ葉(軸)〈2g〉 粉わさび〈1g〉



■作り方

① 調理前の準備 / 八方だしを作る…砂糖〈0.3g〉 薄口醤油〈0.2cc〉 塩〈0.25g〉 酒〈2cc〉 だし汁〈35cc〉を鍋に入れ一煮立ちする ▶ 水溶き片栗粉を作る…片栗粉：水＝1：1 で混ぜ合わせる ▶ 揚げもの用鍋に油を入れる ▶ 粉わさびに水を入れて練る ▶ 野菜をきれいに洗う

② 材料の下準備 / かに身…1.5cmに切りほぐす 卵…ボールに溶く えのき…2cmに切る
百合根…根を外しバラす ▶ ジャが芋…小さいものを選び皮付きを使用する ▶ 人参…3cmの細い線切りにする ▶ 三つ葉…根を外し、葉と分ける ▶ 生姜…すりおろす

③ 調理 / 百合根とジャが芋を串が通る柔らかさになるまで茹でてザルに移す ▶ ジャが芋は熱いうちに皮をむき、ボールに移して潰す ▶ 潰して丸めたジャが芋の中に百合根を置いて包み、再度丸くする ▶ 丸くしたジャが芋を小麦粉→卵→ぶぶあられの順につける(百合根まんじゅう) ▶ 人参と三つ葉を茹でて流水にさらしざるに移す ▶ 三つ葉の軸は2cmに切り葉とわける 葉も細かく切る

④ 仕上げ / 鍋に八方だしとえのきを入れ火にかける ▶ かに身と三つ葉(葉)を加え一煮立して水溶き片栗粉を入れる ▶ 揚げものの油を熱し175℃までの温度で百合根まんじゅうを揚げる(カリッとなる程度まで) ▶ 器にかにあんを入れ、百合根まんじゅうを置き、その上に人参、三つ葉(軸)、わさびを盛って仕上げる

高血圧の検査教育入院のご案内

高血圧・腎臓科では、高血圧の患者さんへの検査教育入院を行っています。これは、高血圧や腎臓、心臓などについての検査（24 時間血圧測定を含む）とともに、食事療法の体験や高血圧教室への参加により、高血圧とその治療についての理解を深めていただくことを目的としています。入院期間は1週間ですが、このたび3日間（2泊3日）コースを加えました。

高血圧教室では、医師、看護師、薬剤師、栄養士による講義と質疑応答が行われます。病棟では腎臓病教室や糖尿病教室も行われていますので、これらにもご参加いただくことが可能です。

高血圧の検査教育入院をご希望の方や、ご質問がおりの方は、どうぞ主治医または下記の担当医にご相談下さい。



国立循環器病研究センター高血圧・腎臓科

河野雄平、中村敏子、吉原史樹、
岩嶋義雄、林真一郎、藤井 健、高田英明

TEL：06-6833-5012

医療法人 南川クリニック

連携医紹介⑦



昭和 57 年から 5 年間、当時の国立循環器病センター脳血管外科で研修させて頂きました経験が今日の私の医師としての礎となっております。脳神経外科専門医・脳卒中専門医として“脳は健康のバロメーター”をテーマに生活習慣病を管理することで脳卒中等の循環器疾患の予防と管理を目指し地域医療に貢献できればと願ひ平成 10 年に門真市で開業しました。有能で患者さん思いのスタッフと多数の寛厚な患者さん達に支えて頂き日々診療に専心致しております。循環器疾患は早期診断・早期治療が必要不可欠です。国立循環器病研究センター脳血管部門が“包括的脳卒中センター”としての重責を担っておられる体制には感服致し

ております。その実現には私ども開業医も同様の姿勢で地域医療を担う決意で臨むことへの重要性を認識し、診療時間外・休診日でも患者の皆様からは常に電話連絡が可能な態勢を取っております。当院ではマルチスライス 16 列全身 CT 撮影装置、超音波エコー検査等の検査機器を設備し、迅速に病態を把握し必要時には速やかに専門病院に紹介させて頂いております。国立循環器病研究センターとの病診連携を礎に、病診連携を通じて専門病院の先生方にご指導頂くことで患者の皆様に安心して頂ける医療が提供できますよう日々精進致す所存でございますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

診療科目／脳神経外科・内科・リハビリテーション科・放射線科
所在地／571-0048 大阪府門真市新橋町1-18 ロジューマン門真1階
電話番号／06-6900-8600
診療時間／9:00～12:00 17:00～19:00（木、土、日曜除く）
休診日／木曜・土曜の午後・日曜・祝日

部門のご紹介

臨床栄養部

Department of Clinical Nutrition



臨床栄養部は循環器病の予防・治療のため食事の調理提供、栄養指導（調理指導を含む）、入院患者さんの栄養管理を行っています。

患者さんに対する我々のモットー

- 治療効果とアメニティを兼ね合わせた食事を提供します。
- 患者さんの生活背景を考え、より実践的な栄養指導を行います。
- チーム医療を通じ、入院患者さんの病状管理を行います。



管理栄養士による栄養指導



栄養サポートチーム（NST）



この日の昼食はお花見弁当

国循には1日塩分6g未満を基本に80種類の治療食があります。予算・栄養管理・調理作業等の制約の中で調理師は患者さんに満足して食べていただくために「品数を多くする」「昆布、かつお節、椎茸などの旨み成分を用いた味付けをする」「手作り」といった工夫をしています。日本の文化や四季を採り入れた食事内容になっています。

また、食事療法のサポートとして入院・外来の患者さんを対象に個人および集団栄養指導を行っています。

「心臓リハビリ教室」や糖尿病、腎臓・高血圧の「教育入院」「外来生活習慣病教室」といったチーム連携しての指導も積極的に行っています。

調理師の実演を交えた調理講習会も開催し、好評を得ています。

さらに入院中に「口から食べられない」「体重減少がある」「褥瘡や嚥下障害がある」など低栄養リスクがある患者さんに対して「摂食・嚥下」「褥瘡」栄養サポート（NST）のチームに参画し栄養面でのサポートに努めています。



調理師長
たけだ ひろゆき
竹田 博幸



栄養管理室長補佐 管理栄養士
たかぎ ようこ
高木 洋子



生活習慣病部門長 高血圧・腎臓科部長
かわの ゆうへい
河野 雄平



塩分チェック表

日常生活に近いものに○、当てはまらないものには × をしてみましょう。

1. 味噌汁やスーパなどを1日2回は食べている
2. 漬物・梅干・魚卵などを毎日食べている
3. 麺類を食べる時は、スープを半分あるいはそれ以上飲む
4. かけ醤油などの調味料はしっかりかける方である
5. 加工品（ハム・かまぼこ・チーズなど）を利用する
6. 主食はパンや麺が多く、ご飯は1日1回程度である
7. 外食やインスタント食品などをよく利用する
8. 味が付いている料理にも調味料を使うことがある

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

○の合計

毎日の塩分摂取量について

6～8点

著しい塩分過剰が疑われます
塩分の多いものを積極的に控えることから始めましょう

3～5点

まだまだ減塩には努力が必要です
毎日の食生活で減塩の工夫を始めましょう

1～2点

味付けが濃い場合には塩分が多いことも心配されます
引き続き塩分を意識した生活を行いましょう