



# ワムタウン広場

## WAM Town Open Space !

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部  
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2  
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641  
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会  
医療法人昭仁会  
社会福祉法人栄光会

WAM TOWN

第97号 2016年/平成28年9月1日(木)

## 入職の挨拶

医療法人啓仁会 平沢記念病院 (埼玉県所沢市)



医師 立花 正一

本年6月に平沢記念病院に入職した立花正一(たちばなしょういち)です。防衛医大の出身で、航空宇宙医学と精神医学の“二足のわらじ”を履いてきました。45歳時に自衛隊を退職し民間精神科病院に副院長として2年半勤務しましたが、宇宙航空研究開発機構JAXAに招かれ、宇宙医学研究開発室(現宇宙飛行士健康管理グループ)長を7年半務めました。この間、日本人宇宙飛行士のミッションを現地で6回支援しました。スペースシャトルの打ち上げ・帰還はフロリダのリゾート地なので快適ですが、ソユーズの打ち上げ・帰還はカザフスタンの草原で厳しい環境でし

た。国際調整等で苦勞もしましたが、沢山の面白い経験をしました。54歳時に母校の異常環境衛生研究部門教授で戻り、学生や後輩たちとの交流で若返りました。

精神科医としては思春期・青年期障害を中心に、主に外来診療を継続してきました。60歳ですが、まだ意欲と体力は維持しておりますので、地域医療および当院の発展に寄与できればと思います。ちなみに趣味は主に運動系で、夏はアユ釣り、冬はスキー、通年ではテニスと水泳を楽しんでおります。お酒とカラオケも嫌いではありません。どうぞよろしくお願い致します。

## 森のさんぽ道

医療法人昭仁会 介護老人保健施設 四季の里 (埼玉県新座市)

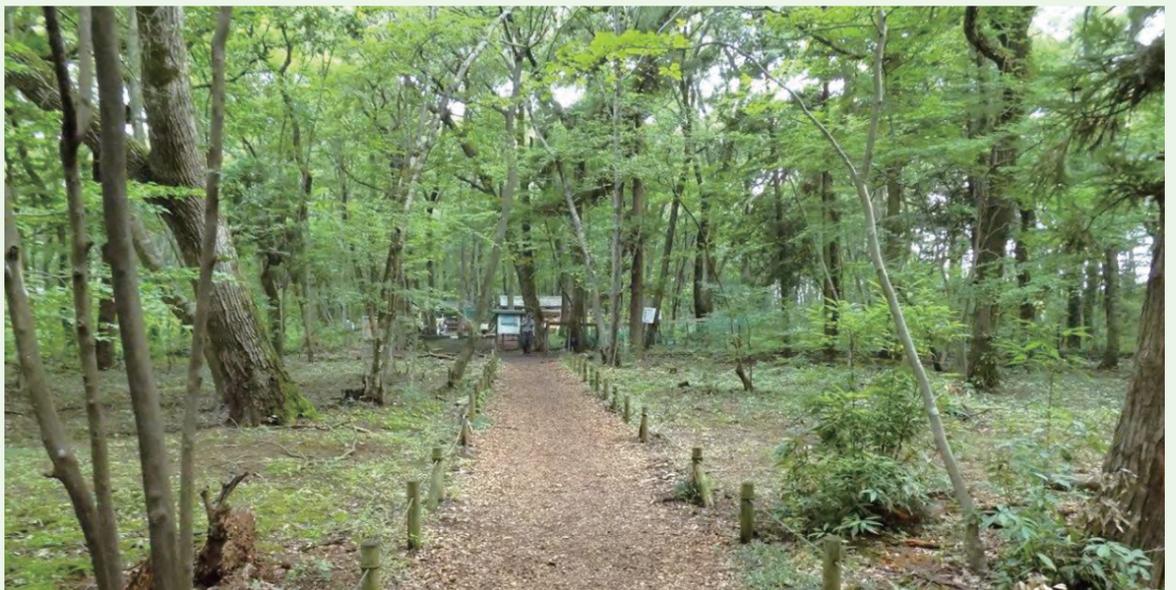
川越には気持ちのいい散歩道があります。市内循環のシャトルバスも走っているジョイフル(川越南文化会館)の奥にある川越市森林公園計画地(仮称)内の「森のさんぽ道」です。案内図はジョイフルでもらえます。散歩道には道標が立てられており、コースは3.4kmコース、2.0kmコース、さんぽ道コースがあります。コース途中には第1~3の武蔵野ふれあいの森があり、東屋やベンチが設けられています。散歩している人は殆どいないので静かな木漏れ日の中を野鳥のさえずりや新鮮な空気をのんびりと楽しむ事が出来ます。

この辺り一帯はもともと「三富(さんとめ)地域」と呼ばれていて江戸時代から開発が行われ広葉樹林の落ち葉を集めて堆肥を作ったり煮炊きに使う薪や炭を生産する里山として住民が共同で管理していたそうです。

三富地域とは、約300年前江戸時代に川越藩主、柳沢吉保が行った新田開拓により誕生した上富村(現入間郡三芳町)と中富村、下富村(現所沢市)の「三富新田」を中心にその周辺を含めた川越市、所沢市、狭山市、ふじみ野市、三芳町の埼玉西部の5市町にまたがる野菜生産が盛んな畑作地帯の事です。

新田開拓によりこの地域独特の「屋敷(林)~畑~平地林」の順に短冊状に細長く区画された地域の特徴である平地林は、有機肥料となる落ち葉を生産し、冬場の強い風を防ぎ、薪や炭にもなる農業や生活には不可欠なものだったそうです。

開拓当時の落ち葉、たい肥を使った地域独特の循環型農業を支えてきた平地林が武蔵野の面影を今も見せてくれています。



柔らかな日差しの散歩道

戦後、化学肥料が使われるようになってからはこの林を手入れする人がいなくなりゴミ捨て場と化してしまった所もあった為、昨今は身近に自然を楽しめる場所として再び整備が行われています。

是非とも皆様も自然が恋しくなったとき少し街の喧騒から離れて一度この「森のさん

ぽ道」へ足を運ばれてみてはいかがでしょうか？

アスファルトばかりで固められた歩道とは違って土の温もりは膝にも優しく優しいですよ。

ケアワーカー 遠藤 修吾



川越南文化会館



未来のために・・・

# 「NST」って何？

医療法人啓仁会 吉祥寺南病院(東京都武蔵野市) 内科医師 部長 柳町 健一

はじめまして、吉祥寺南病院内科の柳町と申します。今日はNSTについて紹介させて頂きます。NST(Nutrition Support Team: 栄養サポートチーム)は、医師、看護師、栄養士などの多職種が合同で患者さんの栄養サポートを行うものとして、現在多くの病院で行われているシステムです。歴史的には1973年米国ボストンに世界初のNSTが誕生。日本ではそれに遅れること25年、1998年国内初のNSTが誕生しました。そして2001年日本静脈経腸栄養学会のNSTプロジェクトを経て、2010年保険診療にNST加算が新設され、多くの病院でNST活動が始まりました。当院でも週に1回水曜日の昼に各職種の代表がNST活動を行っています。

さてその活動内容ですが、栄養サポートとは栄養療法と理解するほうが正しく、つまり患者さんの栄養状態の改善だけでなく、病態の治療をも目的として栄養を投与することを行います。具体的には栄養療法の3原則、

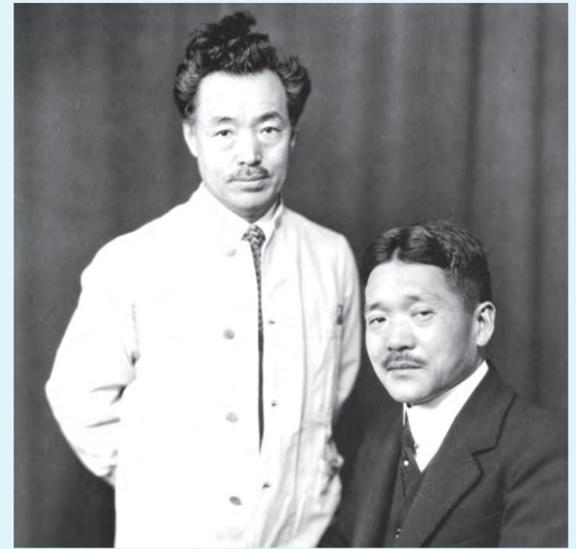
- ①栄養の投与経路を決める。
- ②必要カロリーを決める。
- ③各栄養素量を決める。

の3つの事を話し合っています。

まず①の栄養の投与経路を決めるですが、これは大原則があります。それは“腸を使えるなら腸を使え”と言うものです。つまり栄養は点滴ではなく、できるだけ口から摂りましょう!と言う事です。一般の人には当たり前前に聞こえるかもしれませんが、病院内では色々な理由で禁食になっている患者さんが多

くいます。例えば重症の疾患で人工呼吸器管理の人、あるいは胃を切除した人などです。しかしこれらの患者さんも現在では腸から栄養を摂ろうという傾向が強いです。つまり、人工呼吸器管理の意識のない人でも経鼻胃管から経腸栄養を、胃のない人でも腸瘻から栄養をと考えたほうが良いという時代になりました。それは何故か?これは私見ですが、鳥類には免疫、特にBリンパ球の分化に与するファブリキウス嚢というのがあるそうです。しかし人間にはそれが無い、つまりどの臓器に進化したのか?あるいは退化してしまったのか?判明していないという事実があります。現在Bリンパ球の分化には骨髄が関与しているというのが定説ですが、私は腸管がこの役割を担っているような気がしています。つまり腸管を使用しないとBリンパ球が分化しない、その結果抗体が産生されない、免疫能が落ちるというものです。つまり単に口から食事を摂るだけで免疫能が上がり、逆に禁食にすると免疫能が落ちるというものです。実際腸管を使用しないとBacterial translocationつまり腸内細菌が血管内に侵入し敗血症を起こしやすいという報告が多数あります。この敗血症を予防する為、現在では早くから腸から栄養を摂ることを目標にします。

次に②栄養カロリーを決めることですが、これがなかなか難しい。皆さんは自分の必要栄養カロリーを知っていますか?私は20代の頃と比べると約10kgの体重増加です。つまり30年で10kg、およそ10000日で10000gの増加、1日にして1gのカロリーオーバーです。(脂肪換算で9kcal) その位の過ちで、今はメタボリックシンドロームと診断され降圧剤と痛風の薬を服用しています。個人的な思いとしても何とも言えません。少し脱線しますが“栄養”という言葉は高々100年ほどの歴史しかないという事実を知っていますか?およそ100年程前、栄養学の父とも言われた佐伯矩(さいきただす)という医師がそれまで“營養”と言われていた言葉を“栄養”と換えたのが始まりです。食を栄養させるという意味で変更したのでしょうか?(ちなみに中国では今でも營養というそうです) この先生は立



向かって右が佐伯矩博士、その隣は野口英世博士(ふくしま教育情報データベースサイトより引用)

派な人でジアスターゼという消化酵素を発見したり、佐伯栄養専門学校を開き日本で初めて栄養士を世に送り出した人です。この大先生がアメリカ留学時代の親友にBenedictさんというのが居て、その人が考えた身長と体重、年齢から基礎エネルギー消費量を算出するHarris-Benedictの式というのが現在でも必要カロリーを考える時に使用されています。つまり100年前に考えられたことが今でも使用されています。これは正確にカロリーを算出できるというわけではなく、おおよそのカロリーはわかるが、これ以上正確なカロリーを算出できる計算式を今でも見いだせないという事実があります。つまり正確な必要カロリーを算出することはそれほど困難なことなんです。実際NSTでも必要カロリーをどう設定するかが一番の課題です。

最後の③の各栄養素量を決めるですが、これは別にヒアルロン酸を使ったほうが良いとか?いやコンドロイチンが良いとかの論議ではなく、必要カロリーを決定したら、その内容、例えばタンパク質は何gが良いのか?脂肪は何g入れるほうが良いのか?水分はどれくらいがいいのか?といったものを主に論議します。ただビタミン剤に関しては、点滴の場合、特にビタミンB1欠乏症に注意しましょうと言われています。ビタミンB1欠乏症とはいわゆる脚気とウェルニッケ脳症を起こすもので、重症になると心不全や歩行運動失調、記憶力



栄養サポートチームの構成員(公益社団法人福岡医療団千鳥橋病院サイトより引用)



NST カンファレンス最中です



吉祥寺南病院の栄養士さんです。カンファレンス司会中



患者さんのところに回診中