

新町朗々^{ろうろう}たより

NO.5 平成27年9月1日
発行 新町いえむらクリニック
熊本市中央区新町1丁目7-15
TEL 096-353-5656

いよいよ2学期が始まりました。子供達が夏の思い出をたくさん持って登校する姿を見ると微笑ましく、また懐かしい気持ちになります。9月1日は当院の開業記念日でもあります。平成13年に父の「家村医院」を継承して14年になりました。まだまだ不十分ですが、より良い暖かい医療を提供できる様に精進したいと思っています。記念日や学期の始まりなど節目を迎えると新たな気持ちになります。今まで出来なかったことを始めたり、改めてはやり直すチャンスにもなります。皆さんも家族で、もしかしたら一人でこっそりと色々な記念日を設けて、新たな気持ちでリスタートを切るとちょっとかわった時間が過ごせるかもしれません。何も月初めの一日(ついたち)にこだわる必要はありません。「体改造記念日?」「健康記念日?」「禁煙記念日」何でも思いついたその日を記念日にしてみてはどうでしょうか。

院長 家村 昭日朗

前回の「朗々だより」には水分補給について書きましたが、今回は**塩分**についての話です。

戦国時代、上杉謙信が義を重んじ敵である武田信玄に塩を送った古事がある様に、人間にとって塩は極めて重要なミネラルになります。私たちは約60兆の細胞で出来ています。簡単にいうと細胞の外側が薄い塩水(ナトリウム)で満たされており、一方、細胞の中には野菜等に多く含まれるカリウムというミネラルがあります。ナトリウムとカリウムが細胞の内外を行き来することで、細胞に栄養が取り込まれたり細胞でいらなくなったものが出て行ったりしてバランスを保っています。

1日の塩分摂取目標

今年の4月から国が示す一日塩分摂取の目標量に変更されました。**男性で一日8g未満、女性で7g未満**となります。これは生活習慣病を減らすことを目標としていますが、既に血压や腎臓病で加療中の方は更に厳しい塩分制限が必要になります。

⇒ 高血圧症 : 6g 以下
慢性腎臓病 : 3~6g 以内

塩分の目安



味噌汁
1.4g



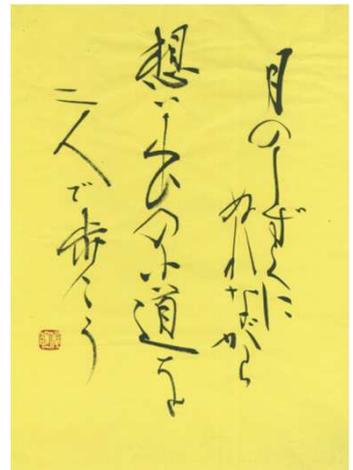
梅干
2~4g



ラーメン
5~6g

みそ汁や煮付けでも濃い味が美味しいですし、醤油もついついべったりと付けたり、また、ラーメンの豚骨スープやカツオだしで塩気の利いたうどんやそばの汁も思わず飲み干してしまうこともあります。**塩分を摂りすぎると**、細胞の外側の薄い塩水の量が増え**体がむくみます**。更に血液の塩分量が増えるとそれを水で薄めようと体が反応し血液量が増えてしまいます。その為、血压の上昇や、余分な塩分を排泄しようと腎臓にも負担がかかってしまいます。

たった梅干し一個でも2~4gの食塩が含まれ、3~4個で一日の目標塩分量を越えてしまいます。食餌に含まれる塩分量に気を配り、出来るだけ摂りすぎないように注意してみてください。(一日塩分量は身長、体重と尿検査で測定ができます。)



書 渡辺 生空 氏

熊本県では肝炎検査の助成を行っています

肝炎検査とは肝炎ウイルスにかかっているかを調べる検査です。肝炎ウイルスは、主に血液などの体液を介して人から人へと感染します。ですが、感染していることに気づいていない方が大半です。

肝炎ウイルスに感染すると肝臓の細胞が壊れていき、徐々に肝臓の機能が失われ、ついには肝硬変や肝がんといった、病気に進行してしまいます。

対象者 過去に肝炎検査を受けたことのない方
肝炎で治療中ではない方

実施方法 ①委託医療機関で無料で問診票記入・検査(血液検査)
②検査を行った医療機関から結果が通知される

結果が陽性だった方・・・

県では更に、肝炎初回精密検査を行っています。
検査を受けられた事のない方は、是非ご利用されて下さい。

沖縄の真上にある島をご存知ですか？
私の出身地の奄美大島です。

大自然の海や緑に囲まれて、朝になるとアカショウビンのシュルルル〜と美しい鳴き声が聞こえてきます。

夜になると山から大量のカニが産卵の為、道路を横断し海に向かう光景が見えます。温暖なイメージがありますが、冬場は10度を下回ることもあり風も強い為意外と冷えるんですよ。

1年を通して海は透き通ってますが、夏は特にエメラルドグリーンの色が栄え、何時間でも眺めていたいものです。忙しい毎日ですので、珊瑚礁の海にプカプカ浮かびながら何も考えず、心も体もリフレッシュする時間を作るのも必要かもしれませんね。

1度奄美に遊びにいらしてください。

いも〜れ奄美

鮫島