

腎臓を守ろう

腎臓病が悪化すると人工透析療法を受けるようになる。その費用は一人年間600万円かかる。これは一般内科患者の医療費100人分にあたる。CKDと呼ばれる慢性腎臓病が悪化し透析患者数が急激に増加して市町村国保財源を圧迫している。その結果、国民健康保険料が高騰し保険料が支払えない無保険者階層を生む。このままでは将来、無保険者階層は緊急医療も受けられないという危機的事態になる。喫煙者と透析患者を減らすことが出来れば、その浮いた医療費で医師看護師等の医療従事者を育成し、疲弊している地域医療再生の財源確保ができ、現在の医療危機の大半は解決できる。

話を腎臓に戻そう。ご存知のように腎臓は汚れた血液の浄化装置である。心臓や肝臓と同様に腎臓もその働きを止めると一日たりとも生きていけない重要臓器である。他の臓器と違うところは一度傷つくと腎臓は肝細胞や心筋のように再生修復できないばかりか加齢とともに自然に機能が失われていく。片方の腎臓には細動脈構造の糸球体と呼ばれる濾過装置が約100万個ある。健康な人でもこの糸球体は毎年約1万個ずつ減っていく。おおよそ1日に30個失われていく勘定だ。

全国の透析患者数は森医院が開設された1985年は約6万人、2010年は約30万人で5倍増である。透析に至る原因は、25年前は免疫異常で発症するIgA腎症を中核とした慢性糸球体腎炎が6割を占めていたが、今は大半が糖尿病と高血圧である。高コレステロール血症と喫煙が腎臓病の悪化を早める。

体重が増えると必ず血圧が上昇し高血圧症になる。糖尿病も高コレステロール血症も食べ過ぎが主な原因である。

減量に成功すれば血圧も血糖値もコレステロール値も正常に戻る。要するに食べ過ぎが透析療法を増加させているのである。

味覚には塩味、甘味、うまみと酸味、苦味、辛味の6種類がある。前者者は食欲を高め食べ過ぎと関係する。後者は避ける味覚である。腐りかけるとすっぱくなるし、苦いものや辛いものは毒かもしれない。自然界にある食べ物は本来味覚に訴えない。炭水化物である米や小麦粉、イモは味が無い。卵の自身や生の魚、肉などはたんぱく質そのもの味が無い。だから人は先史以来、必要は栄養分を摂って食事を終え、決して食べ過ぎることはなかった。美面の野生猿に蒸したイモを与えても200g以上は食べない。しかし砂糖とバターをかけたやると満腹になっても400gでも500gでも与えるだけ食べてしまう。メタボ猿である。

塩、醤油、味噌、砂糖、油などで濃く味付けせず、新鮮な食材本来の味や香りを生かした料理法が第一歩。高血圧、糖尿病、高脂血症の継続治療が透析療法にほらほらための第二歩である。医療費を無駄にせず医師と患者の2人3脚で世界に誇れる健康な長寿日本をつくりたい。

院長



「くらしと命を守るハンドブック・2011年度版」と待合に置きました。税や福祉・医療・介護などのしくみや役立つ情報が満載の一冊です。



ご希望の方には貸し出しや注文も受け付けます。一度読んでみて下さい。

インフルエンザ予防接種をうけましょう



接種期間

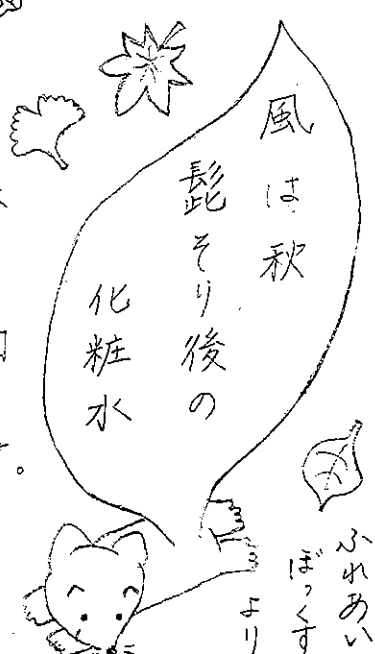
平成23年10月後半～平成24年1月末

接種回数

13歳未満の方2回、13歳以上の方1回

接種してから抵抗力がつくまでは約2週間、そしてその効果は約5ヶ月続くといわれています。

インフルエンザにかからないよう、又かかっても重症化しないよう是非受けておきましょう。



テレホンサービス

☎ 通話料無料 0120-979-451
(携帯電話からはご利用いただけません)

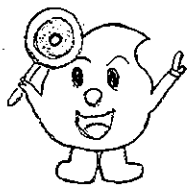
《10月のテーマ》

月曜日	生理日の移動について
火曜日	お口の健康と口臭
水曜日	骨粗鬆症の骨折防止
木曜日	膵がんの最近の話題
金・土・日	統合失調症について

《11月のテーマ》

月曜日	蚊が飛ぶように見える“飛蚊症”
火曜日	よく噛むことと認知症予防
水曜日	胃食道逆流症について
木曜日	漢方治療と尿路疾患
金・土・日	薬の服用時の注意について

祝祭日は前日の放送が流れます
http://www.hhk.jp/ (過去の放送分も掲載しています)



便潜血反応検査で大腸がんを見逃すな!

大腸がんによる死亡者数が急増しています。肺がんに次いで多いのが胃がんと大腸がんです。この背景には、肉類を中心とした高たんぱく・高脂肪な欧米風の食生活の広がり指摘されています。

便潜血反応検査とは・・・大腸がん検診の一次検査や下部消化管疾患のスクリーニング法(ふるい分け)として用いられます。以前の検査法では食事に含まれるヘモグロビンやヘム類似化合物(肉や野菜など)とも反応するため食事の制限がありました。現在では免疫法というこのヘモグロビンだけに反応する検査法になったため、食事制限の必要はなくなりました。有効性が高く、体への負担もない検査です。

方法・・・正確な検査結果を得るためにも、容器に添付されている説明書にしたがって採取してください。検体は数ヶ所から採取し、トイレの洗浄水に添加されている消臭剤や消毒液が混入しないよう注意してください。又、すみやかに検査することも重要なため、採取した便は当日に持参してください。



結果の意味・・・『便潜血陽性 = 大腸がん』ではありません。ポリープからの出血・痔・潰瘍性大腸炎などが原因となることもあります。よく痔があるから陽性になったと思われる方がいます。もちろん痔で陽性を示す頻度は高いですが、このなかに痔とがんが共存している可能性も否定できません。陽性の場合には再検査、又は大腸内視鏡検査をおすすめします。

『便潜血陰性 = 大腸がんではない』これも間違いです。便潜血が陰性でも、早期の大腸がんが隠れていることもあります。便秘や下痢が続く・便が細い・腹痛などの症状がある場合は医師にご相談ください。

大腸がんは早期に見れば内視鏡を用いた切除や外科手術により完全に治すことができます。40才をすぎたら1年に1回、できれば半年に1回は便潜血検査を受けましょう。



リハビリ室のご案内



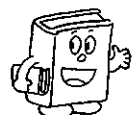
当院では痛みやしびれの緩和、循環の改善、身体の機能回復を目的に18のメニューの中から患者様に適した治療を行っています。今日はその中で温熱効果のある2つを紹介いたします。

< ホットパック >

熱保有度の高いシリカゲルという物質を袋に詰めただけのもので、これを80℃に保った槽の中で温めています。患部にあてるだけの簡単な治療法ですが、体に熱がじくじくと伝わり、その心地よい温熱刺激が実感していただけます。頸・肩・腰痛疾患などが幅広く利用できます。

< パラフィン浴 >

ろうの持つ特性と利用した乾燥温熱療法です。約50℃に加熱して融解させ、患部に被膜状に付着させると長時間の保温効果が期待できます。細部にまで熱が行き届くので関節炎や手、指のこわばりなどに有効です。



⇒平成24年たんぽぽ新年号へつづきます。



スタッフ紹介

勤務して20年。リハビリを担当している中尾信子です。

毎日皆さんに安全で心地よい治療を行っているだけじゃありません。お気付きの点がありましたら、遠慮なく声をかけてください。

趣味はお菓子づくり
年齢は・・・やはりロミツにしておきます。

中尾さんの手作りシフォンケーキは絶品です!

