

たんぽぽ

兵庫県立文庫館852室の28
森 医院
TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0638
http://www2.ocn.ne.jp/~seino/
e-mail seino@nicol.three-net.tv
第114号 平成26年7月発行

突然、人間ドック受診から健康診断基準となるものが発表されたらどうでしょう。もちろん真面目に治療してきた患者さんも驚くわい。血圧が149/94、中性脂肪が198など。どれも病気の予防には役に立たないものばかりで、人間ドックを受けた人の平均値をみると通らない。家庭血圧が185/85で中性脂肪が149は変わりないのでご安心を。目標とする血圧はターゲットとなる病気で異なる。昔の糖尿病中は脂血症がターゲットから160/90以下の目標とし、脂質をターゲットするには診察室血圧140/90以下を、糖尿病や腎障害を併発している患者さんはもう少し低めで130/80以下が望ましい。あの発表以降、高血圧治療で中断される患者さんが出てないから見てみる。日本の糖尿病人口が2000万人を超え予備軍を入れると4人に1人が危ない状態にある。これほど危ない原因はこれだけ糖尿病。この考え方が間違っているかも知れない。とんでん通しはここのことか？そのわけを説明するので少し難しいけれど聞いてほしい。血管を流れる血液中の糖(血糖)が脳や心臓、肝臓、腎臓などの重要臓器で利用できない状態になると、臓器の細胞は低血糖状態に陥る。しだいに臓器障害が引き起こされ、高血圧、動脈硬化、腎臓病、心筋梗塞、心不全、網膜症、認知症などを発症する。細胞内でブドウ糖が利用できないと血管内の糖(血糖値)が上昇する。糖尿病はこれほど考えられてきた食べ過ぎが原因ではなく糖が利用できない状態にあるように、そのため合併指導・生活指導、とくに食事指導の効果はあまり期待できない。

病院や保健所でいう血糖値測定は血中のブドウ糖しか測れない。心臓や脳などの臓器細胞内のブドウ糖は測定できないから細胞が低血糖状態となり栄養不足で死にかけていてもわからないのである。また糖が利用できない状態と無理に血糖を下りすぎると、ますます細胞内で低血糖がますますという矛盾。なぜ糖をうまく利用できない状態になるのか？酸化ストレス、中でもサイトカインという炎症物質が血管内で増加

ると降糖からインスリンが分泌されてもその効果が発揮できない。インスリンの働きと抗リ返ってみよう。1つは食事でもっと糖分はブドウ糖をインスリンが脂肪に代えて貯蔵し細胞に備える。もう1つは血糖を細胞内に取り込んでも合併症を治療にする。脳や筋肉がブドウ糖を十分に利用できて初めて長時間の作業にも耐えられるのである。1型糖尿病や昔の2型糖尿病はインスリン分泌が乏しいから糖を脂肪にかえることが出来ずやせ型、瘦せているだけでよく垂れやせくインスリン注射の副作用としては力も出せない。しかし最近では太った糖尿病患者さんが多い。やせ型も肥満型も糖を利用できない状態に変わりないが、メタボ型はインスリン分泌過剰状態にある。血糖値が高くなるほどインスリン分泌が促進され内臓脂肪蓄積、体重増加となるため過食は治療の妨げになる。内臓脂肪が増えることと過剰分泌するサイトカインが増加し運動不足も併せて細胞は糖をうまく利用できなくなる。血管内の血糖は利用されないせり高血糖状態が持続し「糖毒性」といわれる状態になる。こうなるといふ人インスリンやGLP-1治療で高血糖を更正する必要がある。インスリン分泌過剰や分泌不足の違いはあれ、すべての2型糖尿病患者には糖がうまく利用できない状態にあるから、糖尿病治療は高血糖を矯正し身体が糖を利用できる状態に戻すこと。糖をうまく利用する方法は運動を積極させること。インスリンやSU剤で血糖を下りても内臓脂肪を増やすだけ。これからは細胞内でインスリン効果を高める薬が治療の中心になる。さらに糖を燃焼させる効果のある新薬開発が望まれる。

訪問診療・訪問看護について

より詳しくは 低血糖に
レントゲンの画像診断装置が
新しくなりました。最新型の
完全デジタル化DR撮影法
を導入し、より鮮明な画像
を確保。そして被曝量が低減
されました。皆様にもレントゲン
を安全にうつすために診察
の細さに配慮してあります。

当院は平成18年指定療養施設診療所の認可を受けました。24時間対応体制を整え、計画的な訪問診療や看護士による訪問看護も行い、患者様が安心して自宅療養できるような支援をしています。またごりの方、病状に到達院が困難な方におかれ方は医師、スタッフにご相談下さい。

ナトリウムとカリウム

電解質は生命の基本です

人間の体は体重の約60%が水(体液)です。その2/3が細胞の中の水(細胞内液)で、残りが血液を含む細胞外液です。体液にはナトリウムやカリウム・ブローム・カルシウム・リン等の電解質が含まれ、人が生活、活動していくために大切な役割を担っています。今回はその中でも特に重要なナトリウムとカリウムについてお話しします。

ナトリウムの多くは血液等の細胞外に存在し、カリウムの多くは細胞内に存在します。両者はバランスを取り合って細胞内の浸透圧を一定に保ち、高血圧やむくみを防いだり、筋肉や神経の働きにも大きく関与しています。

血圧との関係

浸透圧とは濃度と一定に係つたため濃度の高い液体に濃度の低い液体が移動して高い濃度を薄める働きをいいます。血液のナトリウム濃度が高くなり、ナトリウム濃度を薄めようとして体液が血管内に入り、血管を圧迫し血圧が高くなってしまいます。カリウムには赤血血管を圧迫し、高くなった血圧を下げる働きがあるので、

むくみとの関係

細胞外の体液のナトリウム濃度が高くなると、余分な水分を吸収してナトリウム濃度を下げるように働いてしまいます。この水分が細胞外に溜まってしまふことでむくみが生じてしまいます。カリウムには余分なナトリウムを尿と共に排泄する働きがあるので、むくみが解消されます。



筋肉や神経との関係

ナトリウムとカリウムは拮抗的に働きますが神経伝達や筋肉の収縮を正常に保っています。特にカリウムは心筋への影響が非常に大きく、血中濃度が必要以上に高いと不整脈や心停止を起こすことがあります。又手足のしびれやしゃべりにくいといった神経症状と、脱力感などの筋肉の症状が現われます。

健康な人の場合は多少カリウム過剰となっても尿中に排泄されるので心配はありませんが、腎臓機能が落ちている方は高カリウム血症を起こす危険があります。

夏場は大量の汗をかいたり、激しい嘔吐や下痢によって水分と共にナトリウムやカリウムも失われます。ナトリウムは不足することは少なく、普段の食事で補えるので問題はありません。しかしカリウムの欠乏は低カリウム血症と呼ばれる原因となります。トマト、アスパラ、キュウリ等の野菜類、バナナ、リンゴ等の果物、豆類等カリウムが多く含む食品を十分に摂ってください。



天然の食品にはカリウムとナトリウムがバランスよく含まれているものです。しかし加工食品をはじめ、精製された食料の増加や現在の食生活からはカリウムの摂取は少く、ナトリウムの過剰摂取の問題となっています。

ナトリウム・カリウム測定器登場
ごく少量の血液で、わずか1分で測定できます。緊急時に迅速に診断でき、大きなコンパウンド注射器も持ち運び可能です。要する早期に発見し、治療につなげていきます。



編集後記

開院1年目を始めた「下は7」ですが、読者様により、今年10月号の発行となりました。「新聞出てますか?」と楽しみに待っていた皆さんの声お聞かせ、これからの少いながらも「お届りできる方」を大切にさせていただきます。次回は平成27年1月発行予定です。