



No.20 / November, 2012

とちぎの丘だより

竹村内科・腎クリニック 〒322-0029 栃木県鹿沼市西茂呂 4-46-3

Phone:0289-60-7577・Fax:0289-60-7578・URL:http://take2002.on.arena.ne.jp

●透析医学会を開催

9月29日(土曜日)に、栃木県透析医学会が開催されました。会場は、宇都宮市の「とちぎ健康の森」です。35回目をむかえる、歴史のある医学研究会ですが、今回の当番幹事は、当院・竹村内科腎クリニックの院長、竹村でした。栃木県内のたくさんの透析施設から、合計46題の発表があり、さかんなディスカッションが行われました。「患者、家族、そして医療スタッフにも満足できる透析とは?」というテーマにもとづいてシンポジウムを企画しました。また、元NHKアナウンサーの松村満美子先生の特別講演をお願いしました。松村先生は、NPO腎臓サポート協会の理事長をつとめられていますが、長年、透析治療でがんばっている患者さんの支援や情報提供につとめられています。小児期に腎不全になり、ご家族に支えられて、移植や透析治療をつづけた若い女性のエピソードは、ほんとうに感動的でした。学会のプログラム抄録集の表紙を、院長竹村が撮影した、オーロラのカラー写真がかざり、参加したみなさんからよろこばれていました。辰年の年頭に夜空をいろどる、光り輝く

『天空の龍』のようですね。当院からは、「DCS-100NXとDCS-27の比較と使用経験(加藤周一)」、「患者様の満足度をあげる看護の追及(バートン千絵子)」、「闘う透析(根本遵)」の3演題を発表しています。

◆COPDとは?

私たちは、息を吸ったり吐いたりして、呼吸しています。口から吸った空気は、気管支をとおって、ぶどうの房のようにつながった肺胞にとどきます。肺のおおきさは、左右で5リットルくらい、1日で呼吸する空気は、なんと、1万リットル(一升瓶で、5600本分)になります。肺胞の表面積は、テニスコート1面分になるそうです。たばこを吸い続けると、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気になります。いつも軽い気管支炎をおこして、カゼがなおりにくく、だんだん痰がきれなくなり、息切れがひどくなって、酸素吸入が必要になります。もちろん、たばこをすうと、肺がんや心筋梗塞、脳梗塞もふえます。家族も病気になります。歌手の和田アキ子さんは、くすりで、禁煙しました。健康保険がつかえます。医師にご相談ください。



うらもみてね

くだもの、なにもの？

朝・晩の冷え込みが厳しくなり、冬がすぐそこまでやって来てい

ますね。風邪の季節到来です。みなさんは「風邪予防の食べ物」というと、何が思いつきますか？「果物」もその1つではないかと思えます。みかんとかリンゴとか、果物って「体に良い」イメージが強く、しかも「ビタミンたっぷり」とか言われてしまうと、健康にも美容にも良さそうですね。そんな果物。あなどるなかれ。かわいい見た目(?)とは裏腹に、問題もあります。果物には「果糖」という糖分が含まれています。この果糖、とりすぎると、TG(中性脂肪が高くなり、やがてLDL(悪玉)コレステロールを増やします。皆さんの血液検査、TGとLDLの値はどうですか？意外に果物たくさん食べ過ぎていたり、果物ジュース(100%オレンジジュースなど)を飲み過ぎていたり原因かもしれませんよ。また、この果糖はとりすぎると、尿酸値も高くなり、痛風を悪化させます。果物だけではなく、清涼飲料水にも果糖(果糖ぶどう糖液など)は多く使われていますので、お酒(ビール)を飲まないのに、尿酸値がなかなか下がらない方は果物や甘いジュース、加糖缶コーヒー、果物ジュースなど飲み過ぎてはいませんか？また、果物のとり方も重要で、昔から「朝の果物は金・昼は銀・夜は銅」と言われているように、夜。しかも寝る前に食べる果物は、もはや健康のためにはなりませんのでご注意を。逆に、全くとらないというのもよくありません。それをかたよりといいます。「適度な量」をとって風邪に負けない健康な体を作りましょう！

(まんなか)

* 1日の、果物のめやす(カリウムの制限がある方には、この量は適しませんのでご注意を)：



みかんなら
2個



リンゴなら
半分~1個



イチゴなら
15粒くらい



巨峰なら
1/3房



モモなら
小1個



柿なら
中1個



バナナなら
1本



梨なら
半分~1個



マンゴーなら
小1個



創刊
20号記念!

これからも、たのしい病院紹介と、ためになる健康・医療情報を、たくさん、おとどけていきます！