

たんご協立診療所

たより

(<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/fango/>)

京丹後市大宮町河辺三三六八一

0772(68)5017

平成30年3月16日発行

「不眠症」をテーマに

医療懇談会 in 橋木を開催しました

3月7日の午後2時～3時半まで、橋木の公民館で医療懇談会を開きました。参加者は看護師2名を含め、13名でした。

最初は看護師が、不眠症のタイプと不眠症の主な原因5つについて説明しました。日本では、5人に1人が「眠れない」ことに悩んでいます。1日にどれだけの時間は寝ないといけない、というものではなく、日中に眠気や疲労感で困らない程度の睡眠がとれていれば心配はない、という話をしました。

そのあと、良い眠りのための7つの心得を話す前に、頭と身体をリラックスする目的で、かたつむりの歌に合わせ



て「うた手遊び」をしました。最後に、良い睡眠のためにとサザエさん体操で体を動かしました。看護師手製のサザエ髪をかぶって元気に体操したので、参加者からは「身体が温まった」との声が聞かれました。

他にも、カフェインの入っている飲み物は午後3時以降に飲むと眠りにくい、毎日散歩をして身体を動かしているからか寝つきは良い、といった話がありました。橋木では今回で6回目(6年目)の懇談会になります。地域の主催者の方からは、「冬場は寒いのであまり外に出たくない」というのもあり、3月にこのような集会有ることで、地域の方が集まり顔合わせができ話もできていい」と、喜んでいただけました。



良い睡眠のための 7つの心得

- ①眠くなってから、布団に入る
- ②20分寝られなければ、一旦布団から出る
- ③規則正しい生活・日光をあびる
- ④昼寝をしない
- ⑤運動
- ⑥入浴
- ⑦3時以降の刺激物を避ける

病気のはなし

貧血について

●貧血とは

貧血とは、血液中の赤血球の量と質が低下している状態です。貧血のなかで最も多いタイプは、体内の鉄が不足することによって起こる鉄欠乏性貧血です。

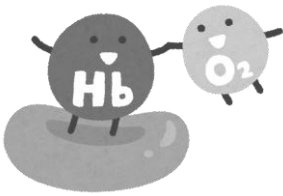


■鉄欠乏性貧血の原因

赤血球は、肺で酸素と結合し、全身へ酸素を送り届ける大切な役割を担っています。赤血球が酸素と結合できるのは、赤血球に含まれる「ヘモグロビン」の働きによるものです。

このヘモグロビンを作るために不可欠なのが鉄です。体内の鉄が不足すると、ヘモグロビンがうまく作られなくなり、その結果、赤血球が減少・縮小し、体内に十分な酸素を送り届けることができず、全身が酸素不足の状態になります。

鉄は、汗や尿、便として体外へ排出されますが、わずかな量なので、通常、排出された分は食事で十分に補えます。



■鉄が不足する原因

- ① 食べ物から十分に鉄を摂取できていない。
- ② 鉄の需要が増加。(妊娠・授乳、成長期、筋肉量増大など)
- ③ 出血で鉄が失われる。(月経、子宮筋腫、痔、癌など)

■鉄欠乏性貧血の症状

鉄欠乏性貧血で酸素不足になると、駅の階段を上るような軽い動作でも動悸や息切れがします。顔色が悪くなる、頭が重い、疲れやすいといった症状以外にも次のようなものがあります。

- ・丸爪の変形など
- ∴鉄は細胞の増殖にも欠かせません。細胞分裂が盛んな部位に症状が出る

ことがあります。

- ・就寝時に足がムズムズして寝付けない
- ∴レストレスレッグス症候群。

鉄は神経伝達物質を作るのにも必要です。伝達物質不足で、脚の感覚を脳にうまく伝えられないため、脚がムズムズするという感覚異常が起こると考えられています。



■検査

血液検査でヘモグロビンの値を調べます。ヘモグロビン値が、男性では13 g/dL未満、女性では12 g/dL未満、80歳以上では11 g/dL未満の場合、貧血と診断されます。

■貧血改善のための食事のコツ

- ・ 1日3食きちんと食べる
 - ・ メインのおかずには肉や魚、卵、大豆製品を
 - ・ インスタント食品、スナック菓子で食事を済ませない
 - ・ 鉄を含む食品をしっかりとる
 - ・ ビタミン豊富な果物は1日200g程度
- (目安)：みかん2個、りんご1個、バナナ2本、柿2個

★鉄以外も、こんな食品を上手に取り入れよう!!

ビタミンB2	レバー、卵、 緑黄色野菜、 納豆
ビタミンB6	レバー、鶏肉、 魚、バナナ
ビタミンB12	レバー、肉、 魚、貝類、 牛乳
葉酸	レバー、卵、 緑黄色野菜、 納豆、果物

「いつでも元気」食と健康より
腎臓にやさしい食事

―カリウムを減らす工夫―

腎機能が低下している方は、塩分・水分・水分・老廃物をうまく排泄できないため、「塩分・水分」「たんぱく質・カリウム」などを管理し、適量を意識することが大切です。カリウムの多い「いも・きのこ・海藻類」は、調理法を変えてもカリウムが減らないため、摂取を控えないといけません。野菜類、特に青菜等は、水さらしや茹でこぼしといった調理の工夫でカリウムを減らすことができます。

《メニュー》

もちのお好み焼き風



■材料■

キャベツ1枚(50g)、餅2個、豚肉モモ30g、
卵1個、中濃ソース・ケチャップ°各小さじ1、
マヨネーズ 大さじ1と1/2、青のり少々

■作り方■

- ①キャベツは千切りにして1~2分茹でこぼす。
- ②①の水気を切って器に入れ、卵を溶いて混ぜる。
- ③餅は3等分に、豚肉は約5cm幅に切る。
- ④フライパンに油をひき、豚肉を炒めて、皿によける。
- ⑤フライパンで餅を焼き、④、①の順にのせてひっくり返し、5分焼く。
- ⑥焼けたら皿に移し、ソース・ケチャップ°・マヨネーズ・青のりをかける。

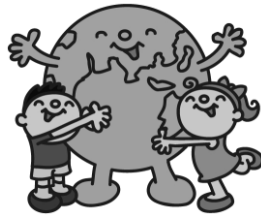
川崎所長のつぶやき



例年になく寒さ、そして大雪と厳しかったこの冬ですが、平昌オリンピックが色々な感動を与えてくれました。カーリング女子チームの活躍が注目され、北海道なまりの会話も中継で流されてきました。北海道に長く住んでいた我々夫婦には懐かしく、最近「そだねー。」と言いついています。

アスリートたちが試合で激しく戦っても、ゲームが終わればお互いをたたえ合い、励ましあっている姿も感動的でした。南北朝鮮の選手たちが交流する中で対話の動きが強まっていることも大きな収穫です。

人と人が国の違いを乗り越えて交流し、お互いを認め合っていく、それこそが世界を平和にする道。それらを高らかに宣言した日本国憲法こそ、私達が手放してはならない金メダルです。



安倍9条改憲NO!

署名にご協力お願いします

憲法改正を目指す安倍首相のもと、国会は今、憲法改正派が3分の2を超える状況になっています。しかし、憲法

を変えるためには国民投票で過半数の賛成を得なければなりません。憲法9条を変えさせない、この一点で、3000万を超える署名が集まれば、改憲派は発議をあきらめざるを得なくなります。

今の平和憲法は先の戦争で犠牲となつた何百、何千万の人々の願いを受け継いで作られたものです。その憲法を守り抜くのは私達の使命です。多くの皆さんのご協力をお願いします。



診療体制のご案内

診察時間 あさ 午前9:00~12:00
よる 午後5:00~7:00(よるの診察は月・水・金曜日のみ)

	月	火	水	木	金	土
朝	川崎	川崎	川崎	川崎	川崎	寺本 第1,3,5 休診 第2,4
夜	川崎	休診	川崎	休診	寺本	

* 専用電話 (68-5062) で診察の受付ができます。(診察の順番とり)

* 電話受付時間 午前 8:45~午前 11:00
(この時間には午前・午後診療の受付ができます)
月・水・金曜日の夜診は午後 2:00~午後 4:00
でも電話受付ができます。