すまいる

Vol.34 夏号

院長通信 ～慢性腎臓病～

“肝腎かなめ”という言葉の通り、腎臓はとても大切な臓器です。
体内に溜まった不要なものを尿として外に出す働きをしています。

近年、腎臓が働かなくなり血液透析をしなければならない方が毎年2万人ずつ増え続けています。
ところが血液透析を始めた半数の方が「全く症状がなかった」「青天の霹靂だった」とおっしゃいます。
症状はなくても気づかぬうちに腎機能の悪化や症状が進行していることが多いのです。

血液透析に至る原因は腎臓だけが悪いのではなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が深く関係しています。
また、尿検査で蛋白が陽性(+)や、血液検査で eGFR(糸球体ろ過率)が 60ml/min 以下の方は注意が必要です。
普段の生活を見直し、尿検査や血液検査をこまめに受け、一つでも多くリスクを減らしておきましょう。

腎臓を守るために

⑴ 血圧を 130/80mmHg 以下で維持する
⑵ HbA1c(血糖値の平均)を 6%台で維持する
⑶ 塩分を控える(1 日 4～7g 以下)
⑷ 水を沢山飲み、アルコール・コーヒー・清涼飲料水は避ける
⑸ 尿酸値を 6mg/dl 以下で維持する
⑹ タバコを止める
⑺ 肥満解消(BMI は 25 以下)
⑻ 過労や睡眠不足を解消する

スタッフ通信

喜多岡医院に勤めて 6 年。
出産のため 7 月に喜多岡医院を卒業します。
あっという間の 6 年でしたが、
たくさんの思い出があります。
私にとってはどれも大切な思い出ばかり…☺♡
スタッフとしては卒業しますが、
出産後は子どもとともに患者さんとして
喜多岡医院にお世話になりたいので、
もし見かけたらまた声をかけて下さい♪♪
〇。事務　馬渕。〇

夏休みのお知らせ

8/17(水)～8/24(水)
は休診です。
8/25(木)
から平常通りの診察です。

インスタグラム
Instagram更新中

当院のお知らせ、健康情報など
掲載しています
QR コードから
@kitaokaclinic へアクセス

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	／	●	●	●	／
16:00～18:30	●	●	／	●	●	／	／

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMAビル201 TEL06-6771-8025

胃腸のお話 ～胃内視鏡検査(胃カメラ)と胃がん～

日本人の国民病と言われる胃がんは、かつてがん死亡原因の１位でした。
近年は肺がんや大腸がんが増加しており、次いで多いのが胃がんですが、
亡くなる方の数は以前と変わらず、あまり減っていません。

胃がんの原因はほとんどがピロリ菌感染です。自分がピロリ菌に感染しているかどうか把握していない方も多くいらっしゃいます。また、ピロリ菌に感染している方で除菌治療を行ったにもかかわらず、
①不十分な除菌治療
②除菌治療後に除菌判定を受けていない、又は間違った判定を受けている
③除菌成功後はがんにならないと思っている
などの問題から、除菌治療を行った方の発がんが増えています。

これらの問題を解消するのが胃内視鏡検査(胃カメラ)です。
健診でよくあるバリウム検査(胃透視レントゲン)では、胃の細かな粘膜変化や早期がんを見逃すことが多いですが、内視鏡検査は検査精度が格段に違います。

当院では『胃がん・大腸がんで亡くなる方をゼロにしよう』という掛け声のもと、
患者さんへ積極的に内視鏡検査を勧めています。
その甲斐あって、一昨年に開院 20 周年を迎えた当院では、開院後 10 年とその後 10 年を比較すると
胃がんで亡くなる方の数が約 8 分の 1 に減りました。また、内視鏡検査で発見した胃がんの半数以上が
早期がんで、入院期間が短く粘膜切除という内視鏡手術(全身麻酔・開腹なし)で済む方も多くいらっしゃいます。

胃の症状が気になる方は定期的に胃カメラを受けましょう。
経鼻内視鏡(鼻からカメラを通す)ならえづく事もないですし、安定剤を使えばウトウトしながら楽に検査を受けられます。当院もしくは院長が紹介する提携クリニックで予約できますのでご相談ください。

あなたの健康のために～漢方シリーズ⑵『五苓散』～

五苓散は、体内の水分を適正に補正してくれる生薬で、胃腸トラブル(消化管の浮腫み・脱水)、
頭蓋内圧や脊髄液圧の変化(頭痛・二日酔い・めまい)、顔や足の浮腫み(利水作用)に効果を発揮します。

漢方薬は、服用し続ける事で少しずつ体質改善を図るものが多いですが、五苓散は服用後すぐに効果が出るので即効性があります。味は比較的苦味やえぐみが少ないですが、胃腸炎に対して使用すると服用後嘔吐することがあります。これは行き場のない食べ物や消化液が体外に排出されていることなので効果が出ているサインです。

これからの季節は、食中毒や食あたり、急性下痢症、湿気や低気圧により頭痛、
塩分過多による足の浮腫みなどに使用します。急性胃腸炎の場合、五苓散を 30 分おきに 3 回連続服用すると
ムカつきが治まり下痢症状も軽くなるので、その後の回復が早まります。
ノロウイルスや病原性大腸炎、カンピロバクター腸炎の症状にも効果的です。

二日酔い対策にも適しており、頭痛や吐き気、だるさが早く回復します。
保険適応はありませんが、お酒を飲む前に服用すると二日酔いを起こしません。
とても重宝するので、院長自身も愛飲している漢方薬です。