

# すまいる

Vol.38 冬号

年末年始休診のお知らせ

12/27(水)~1/4(木)

休診です。

1/5(金)から平常通りの診察です。



## 院長通信 ~糖尿病で血液透析の必要な腎不全にならないために~

糖尿病が長期間にわたって腎臓にダメージを与えることで腎臓病が進行し、腎不全になり、透析治療が必要になる可能性があります。透析治療は、腎臓の働きを人工的に代行する方法ですが、生活の質を低下させるだけでなく、合併症や感染症のリスクも高まります。

糖尿病性腎症の予防には、血糖値と血圧のコントロールが重要です。

血糖値が高いと、腎臓の血管が傷つき、たんぱく（アルブミン）尿が出るようになります。

たんぱく尿が多いと、腎臓の機能が低下し、腎症が進行します。

血圧が高いと、腎臓の血管に圧力がかかり、腎臓の障害が悪化します

血糖値と血圧のコントロールには、食事療法と運動療法が有効です。

食事療法では、糖質や脂質の摂取量を調整し、カロリーの過剰摂取を避けます。

運動療法では、適度な有酸素運動を習慣化し、体重や血糖値を管理します。

糖尿病性腎症は、自覚症状がないため知らぬ間に進行することが多いようです。

まめに尿検査や血液検査を受けて、腎機能の状態を把握しましょう。

腎臓を守るために、血糖値はHbA1c7%未満、血圧130/80mmHg未満、

尿アルブミン30mg/gCr未満を維持することが大切です。

尿たんぱく（アルブミン）が増加したり、腎機能が悪化した場合は、

紹介状をお渡ししますので、一度病院専門医受診をしましょう。

## スタッフ通信

今年もあと少しとなりました。

皆様、2023年はどんな1年でしたか？

私はこの夏、5年ぶりに

海外旅行(韓国!)へ行くことができました😊

久しぶりの海外、パスポートを持って

空港に行くだけで楽しかったです(笑)

色々な場所へ行き、色々な経験もした1年でした。

来年は今年以上に充実した年になりますように!!

年末に向けて忙しい日々が続くと思いますが

くれぐれも体調にはお気をつけ下さいね。

事務 中林



Instagram更新中

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3-1-23EMALC Ⅱ201 TEL06-6771-8025



## 胃腸のお話 ～「ALT(GPT)30 で肝臓病だって？」～

2023 奈良宣言が肝臓病学会から発表されました。

血液検査で ALT (GPT) 値が 30U/L 以上の場合は慢性肝疾患の可能性があるので、かかりつけ医の受診を勧めるものです。

ALT (GPT) 値は肝臓の細胞が破壊されると血液中に放出される酵素で、正常値は男性で 30U/L 以下、女性で 20U/L 以下とされています。

ALT 値が高いということは、肝臓に何らかの負担や障害があることを示しています。

ALT 値が 30U/L 以上の場合に考えられる肝臓病には、脂肪肝、アルコール性肝障害、ウイルス性肝炎、自己免疫性肝炎、薬物性肝障害などがあり、長く放置すると肝硬変や肝がんに進行する可能性があります。

肝臓は重要な臓器で、体内の毒素を解毒したり、栄養素を合成・貯蔵したり、血液の凝固を調節したりする働きがあります。

肝臓病の原因や程度を診断し、適切な治療や生活指導を受けることで、肝臓の状態を改善することができます。

また、奈良宣言に従い健康を守るためには、適度な運動、バランスの良い食事、アルコールの節度、安易な健康食品・サプリメントの回避などが必要です。

肝臓病は初期段階では自覚症状がないことが多いので、定期的に血液検査を受けて ALT 値をチェックすることが大切です。

もし健康診断や人間ドック、他院での血液検査で ALT 値が 30U/L 以上になっていたら、早めにご相談ください。



## あなたの健康のために ～漢方薬シリーズ(6)苓桂朮甘湯～

りょうけいじゅつかんとう

当院で5番目に処方量の多い『りょうけいじゅつかんとう苓桂朮甘湯』は、めまいや立ちくらみなどの症状に効果があります。

体内に水分が溜まると、めまいや立ちくらみのほか、頭痛や耳鳴りなどの不快な症状が起こります。苓桂朮甘湯の生薬成分であるぶくりょう茯苓、けいひ桂皮、じゅつ朮、かんぞう甘草には、

「気」を補い「水」を排出する働きがあり、水分の過剰や循環の悪化を改善し、症状を緩和します。

私は以前、仕事が忙しくストレスがたまっていたときに、グルグルまわるめまいや、船酔いのようなフラフラに悩まされました。体力の低下も自覚していたので、苓桂朮甘湯を服用してみました。

すると、飲み始めてから割と早い期間で症状が軽くなっていきました。苓桂朮甘湯は、「気」をめぐらせ、落ち着かせて心身のバランスを整える効果もあるので、心の安定剤のようにも作用しました。

苓桂朮甘湯は、疲労が蓄積したり、ストレスが過剰であるときに、体力の底が抜けないように下支えをしてくれる漢方薬です。