

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸 裕 先生
ファミリークリニック☆希望 院長



ミネラル(カリウム、ナトリウム、カルシウム、鉄など)について

患者さんの考えと医師の考えが一致しないのは、よくあることです。立ち位置の違いもありますが、知識量の圧倒的な差に起因していることもあるように思います。医師の言うことが、さっぱり意味不明という場面を少しでも減らしたいと考え、西北五医師会ではこのコラムを寄稿させていただいております。今から15年前の2009年につがる市役所の広報から開始し、現在では五所川原市役所、深浦町役場、鰹ヶ沢町役場の広報にも掲載頂いております。

さて、今回は、皆さんになじみが薄いであろうミネラルについてお話しします。ミネラルはタンパク質や炭水化物、脂質、ビタミンと共に重要な栄養素の1つです。カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などを総称してミネラルと言います。ミネラルは軽度の異常であれば症状がないことが多いのですが、重度のミネラル異常は生命の危機につながります。市民、町民の皆さんがミネラルの異常を心配して受診されることはめったにありませんが、多くの医師は特に血液中のミネラルに異常がないか心配して診療しています。多すぎても少なすぎてもいけません。

血液中のミネラル異常に注意すべき具体例を挙げます。一番多いのは心不全の方です。悪化した心不全はミネラル異常を起こしますが、むしろ多いのは薬の副作用としてのミネラル異常です。腎不全は進行に伴ってミネラル異常を起こします。脱水症や熱中症、食欲不振の場合も要注意です。高血圧や骨粗鬆症の診療の際も時々測定すべきです。貧血の原因は多岐に渡りますが、一番多いのは鉄欠乏性貧血で

す。中年以降の方が鉄欠乏性貧血を起こした時は胃癌、大腸癌を除外すべきです。便秘薬としてよく使われている酸化マグネシウムを内服されている方には、マグネシウムが過剰になっていないか測定します。悪性腫瘍（癌）の場合もミネラル異常を起こすことがあります。その他にも様々な場面でミネラルの異常を心配しなければいけません。

一般的な健康診断では、通常、ミネラルは測定されません。症状がない方や薬を飲んでいない方にミネラルを測定してもメリットがないことがほとんどだからです。しかし、上述したような疾患の診療においては積極的に測定すべきです。健康診断での血液検査だけでは足りない場合があることを知っていただけたら幸いです。一般的な健康診断では白血球や血小板も測定されていないことが多々あり、かかりつけ医が追加検査を提案することがあります。

また、熱中症や脱水症の場合、ナトリウムというミネラル（塩分）の摂取量を増やした方がよい場合が多々あります。一方で高血圧や心不全、腎不全の場合は、ナトリウム（塩分）の摂取量を減らすことが大切です。高血圧や心不全、腎不全の方が昨年夏のような猛暑の中で塩分摂取量をどう「さじ加減」するのか、気候と個人個人の病状に合わせてかかりつけ医との二人三脚が必要です。2ヶ月に1回の受診では難しい場合が少なくないと思われます。

今回、雑駁なコラムになってしまいましたが、うろ覚え程度で良いのでこのくらいの知識があれば、ミネラルに関して医師とスムーズに会話ができるのではないかと考えた次第です。

市税等の納付
は 納 期 内 に
お願いします

1
月
は

国民健康保険税7期、後期高齢者医療保険料7期、介護保険料7期、住宅使用料、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料の納期限です。

□座振替日は1月31日(木)です。

□座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線229）

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

イベント

※場所はいずれもセミナー・学習室です。
参加無料、申し込みは不要です。

【おはなしひろば】

日 時：1月21日(日) 11時～11時30分
つがる市読み聞かせ隊が絵本の読み聞かせなど、
楽しいお話をします。

【えいごでおはなし会】

日 時：1月27日(土) 11時～11時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の
読み聞かせをします。

【おはなし会】

日 時：1月28日(日) 14時～14時30分
図書館スタッフが選んだおすすめの絵本を読み
ます。
※おはなし会のみ「おはなしコーナー」で行います。

企画展示

◆ティーンズ「新生活に向けて」

展示期間：現在展示中
場 所：展示4 (児童側入口奥)

◆2023「日本絵本賞」

展示期間：1月中旬～
場 所：展示1 (児童側入口近く)

◆ウチの推し本

展示期間：1月15日(月)～2月25日(日)
場 所：展示3 (児童側入口奥)

◆第170回芥川賞直木賞

展示期間：1月15日(月)～3月24日(日)
場 所：展示3 (児童側入口奥)

※図書館内には、この他にも展示コーナーが設置
されていますので、ぜひご覧ください。



今月の注目の本!!

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて
掲載しています。



タイトル：一度読んだら絶対に忘れない
国語の教科書
著：辻 孝宗
出版社：SBクリエイティブ
スタッフより：中高生から圧倒的な支持を
得ている名物教師による、新感覚の国語の教
科書。一生役立つ読解力を身につけたい方、
必読です。



タイトル：ゆき
ぶん・え：こが ようこ
出版社：大日本図書
スタッフより：しんしんと雪が降る様子と
わくわくする楽しさを、あたたかく描いた読
むだけで語りかけられる赤ちゃん絵本です。



タイトル：グリム童話の料理帳
著：ロバートトゥーズリー アンダーソン
訳：森嶋 マリ
出版社：原書房
スタッフより：世界中の子どもたちに愛さ
れているグリム童話の世界を楽しむための
レシピを紹介します。



タイトル：ふしぎがいっぱい! サメ図鑑
監修：佐藤 圭一 富田 武照
出版社：岩崎書店
スタッフより：海には様々な特徴を持つサ
メがたくさん暮らしています。そんなふしぎ
いっぱいのサメの世界について紹介します。

【図書館をご利用の皆さまへ】

- 修理が必要な本は、ご自身で修理せず、そのままお持ちください。
- 図書カードを忘れた場合、カウンターで確認書に氏名、住所等をご記入いただければ貸出可能です。
図書カードの有効期限が過ぎていた場合は、本人確認できるものを準備していただき、更新の手続き
をお願いします。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内)
●電話：0173-25-3131 ●開館時間：10時～20時 ●1月の休館日：1月29日(月)

