

◆減塩で防げる病気

私たちは日頃の食事から、気づかないうちに必要以上の塩分を摂取しています。特に日本人は、世界の国々と比べても塩分摂取量が多いです。塩分を過剰に摂取すると、次のような病気を引き起こす可能性が高まります。

①高血圧

塩分の摂りすぎが原因の最も有名な病気は高血圧です。塩分をたくさん摂ると、血中の塩分濃度が高まり、その塩分を薄めるため、体が水分補給を指示し、喉が渇きます。血液の中の塩分濃度は薄まりますが、血液の量が増えるため、心臓がより強い力で血管を押し出します。それが高血圧です。

高血圧は脳梗塞や心筋梗塞、狭心症など様々な病気につながります。

②腎臓病

腎臓は血液をろ過し、水分と塩分を調節し、余分な塩分を尿として出してくれる役割をしています。過剰に塩分を摂りすぎると、腎

臓の負担が大きくなり、機能が低下します。悪化すると、人口透析が必要となります。

③胃がん

塩分の過剰摂取はガンの発生率も高めます。ガンの中でも特に胃がんは食塩の過剰摂取と大きな関係があります。塩分以外にも、タバコ、ストレス、食品添加物や化学物質の摂取などが要因に挙げられますが、これらの要因により胃の粘膜が荒れ、胃がんにつながります。

このように、塩分の過剰摂取は様々な病気を引き起こすリスクを高めます。減塩することにより、これらの病気を防ぐことが可能です。まずは、日頃の食生活を見直し、日常使っている調味料や食品パッケージに書かれた栄養成分表示で、自分の塩分量を確認し、減塩食に努めましょう。

生活習慣病を防ぎ、大きな病気につながらないよう、毎日の食生活に減塩を意識しましょう。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為に入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来3月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 3/1.15.29診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	内藤 梓 消化器内科・外科 3/8.22診療	
				八木正樹 小児科 3/13診療		総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 3/1.29診療	
	緑川博文 心臓血管外科 3/3診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 3/8.22診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00~の診療となります)			八木正樹 小児科 3/13診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909) で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約ください)