

# 診療所だより

2019.3月号



歯磨き粉には、練り歯磨きのほかに液状タイプや泡状タイプのものがあります。この2つは従来の練り上げのものと比較して口腔内の隅々まで行きわたります。さらに液体タイプは災害時の水が貴重な時、水ですすぐ必要がなく重宝されています。泡タイプは少量で十分なため、おせやすい高齢者やうがいしにくい幼児に使うと誤嚥しづらいといわれています。

3月22日(金)は休診します。

歯科医 山本圭子

医科 (電話75-6100)

歯科 (電話75-6105)

日	曜日	午前受付8:30~11:30 午後受付2:00~4:00		午前受付9:00~11:30 午後受付2:00~5:30			
		午前	午後	午前	午後		
1	金	小松	小松	診療	診療		
2	土	休診 (救急・急患対応)		診療	休診		
3	日			休診			
4	月	山本	伊黒	診療	診療		
5	火	伊黒	伊黒	診療	診療		
6	水	伊黒	伊黒	診療	診療		
7	木	伊黒	伊黒	診療	診療		
8	金	伊黒	山本	診療	診療		
9	土	休診 (救急・急患対応)		診療	休診		
10	日			休診			
11	月	山本	山本	診療	診療		
12	火	山本	山本	診療	診療		
13	水	山本	小松	診療	診療		
14	木	小松	小松	診療	診療		
15	金	小松	小松	診療	診療		
16	土	休診 (救急・急患対応)		診療	休診		
17	日			休診			
18	月	伊黒	伊黒	診療	診療		
19	火	伊黒	伊黒	診療	診療		
20	水	伊黒	小松	診療	診療		
21	木	休診 (救急・急患対応)		休診			
22	金					小松	小松
23	土					休診 (救急・急患対応)	
24	日						
25	月	山本	山本	診療	診療		
26	火	山本	山本	診療	診療		
27	水	山本	小松	診療	診療		
28	木	小松	小松	診療	診療		
29	金	小松	小松	診療	診療		
30	土	休診 (救急・急患対応)		診療	休診		
31	日			休診			

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

## 痛い、痛い 飛んでいくな～？

島牧診療所 医師 小松正伸

春にはまだ遠い日々、一日中家の中で食っちゃ寝、ダラダラゴロゴロしていませんか？  
そんな御人には注意報、とっても危ないというお話。

痛いのが好きなのは、あまりいないでしょう。まれに、縄でしばられてムチで打たれるのが、お好きな方もいらっしゃるようですが。夜寝ている時など、急に痛み出してアブラ汗、ウンウンうなりながら救急車に乗せられて来る代表的な病気に、尿管結石があります。そもそもは石になる成分が血液の中に多すぎて腎臓で尿が作られたときに、この成分が固まり結晶→腎臓結石となって、腎臓の壁にくっつきます。この結石がなにかの原因ではがれ落ちると、尿管という細い管を膀胱へ下がっていきます。たいていは膀胱の入り口付近に引っかかり、まずは右か左の下っ腹に痛みが来る。で、尿が腎臓から膀胱へ流れ出られず、尿管が膨れ上がって、背中の方まで強烈に痛み出すのです。石が引っかかった所は、炎症で腫れるのと痛み収縮で尿管がますます狭くなり、痛みはだんだんに我慢できなくなる。救急車の出番です。この尿管結石、男性では11人に一人が発症するとか。



小さな石、5mm程度の大きさであれば、まず薬で痛みを止めて、たくさん水分を取って尿をうんと出すようにすれば、うまくいくとひとりで流れ落ちることも。でも石が大きかったり、引っかかり所が悪ければ、いつまでも痛みが取れず、そのうちに流れなくなった尿が細菌感染をおこして腎盂腎炎という重症になったり、腎臓の働きが悪くなる腎不全にまで進んでしまいます。自然に取れない石は、衝撃波によって小さく砕いてもらったり、内視鏡で取り除いてもらったり、泌尿器科での専門治療が必要です。何よりも大切なのは、腎臓に石ができないように、ふだんから心掛けること。では、どうすれば？

足が急に痛くなった、といって足を引きずりながら外来を訪れる人が、たまにいます。たいていは男の人、足の親指付け根あたりがポッコリ赤くはれて、見るからに痛そう。これは痛風。字の通り、痛くて歩けない。さすがに、痛風発作で救急車を呼ぶ人はあまりいないようですが、痛さはかなりなもの、だそうです(自分で経験がないから分からない)。

尿管結石も痛風も、原因に共通しているのは、おしっこの中の尿酸塩が高くなっていること。尿酸と名付けられるだけあって、尿が酸性に傾くとこのどちらかになりやすい。だから尿が酸性になる食物を取り過ぎず、アルカリ性になる食物を心がけること。尿の酸性食品で代表的なものは、肉・魚・貝やエビなど。これらの内臓にあるプリン体が、人間の体の中で尿酸に変わるため。貧しかったころの日本では、お肉なんかはめったに食べられず、痛風は「ぜいたく病」と言われていました。食べ物が豊かになるにつれ、痛風患者は増えています。尿をアルカリ性にしてくれるのは、野菜・くだもの・海藻類やキノコなど。そして水分をたくさん取って、血液中の尿酸をどんどん尿にして流してしまうこと。水分といっても、ビールはプリン体を多く含んだ飲みもの。また、ジュースなどカロリーの高いものやアルコール飲料は避けるほうが無難。



最近、尿酸の高い人では、腎臓の働きが悪くなると言われていています。尿酸の結晶が腎臓に付着すると、血液をろ過して尿を作るフィルターが目詰まりを起こすのです。糖尿病、高血圧症、肥満の人は、尿酸値にもくれぐれもご注意を。でないと、そのうち痛い目に。