



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、鱈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るます。

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。

深浦診療所つうしん No.47

「そこに愛はあるんか？」



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

世の中、ものすごい勢いでAI(エーアイ:人工知能)が利用され始めています。医療の現場でも、主に画像診断の補助を中心にAIが利用され始めています。例えば、胸部X線写真やCT画像のデータを、AIを使って事前にスクリーニングするソフトウェアが認可されています。必ず医師が再確認する必要がありますが、医師の見落としを防ぐ効果があります。医師の能力の差や専門性の差やうっかりミスを防ぐ効果があります。データや症状から診断を予測する分野でも利用されようとしています。すでに看護師の予診(医師の診察前に簡単に症状などを聞くこと)の際に、コンピューターに入れて簡単な診察や重症度を判断するソフトウェアも利用され始めています。そのうち症状と血液検査データとX線検査データさえあれば、コンピューターのAIが診断までしてくれる可能性もあります。そうなったら医者は内視鏡検査や手術といった手技的検査や治療に専念すれば良いので、医者は外来診療に時間を取られる必要がなくなり、地方の医師不足は解決するかもしれない、という専門家もいます。オンライン診療という、コンピューターの画面越しに会話をして診察や処方をするのも一部で可能になっています。深浦診療所ではAIを利用していませんが、将来的には、利用され始めるのかも知れません。深浦診療所での仕事の多くの時間は「診察」に割かれています。その診察から診断に至る部分をコンピューターがやってくれば、医療者の仕事の負担も減って、「治療」に時間をあてるようになるのかも知れません。しかし、医療者の仕事はそれほど楽にはならないと私は思っています。医療の基本は客商売であるからです。患者本人が気づいていない症状は、丁寧な問診で聞き出されない限りコンピューターには入力されません。血液検査では、あらゆる検査項目をするわけではなく、症状から類推した最低限の検査項目がオーダーされます。症状の訴えがなければ、X線写真も撮りません。正しいデータが入力されて初めてコンピューターのAIは正しい診断をしてくれるのです。そのデータの収集をするのが人である医療者の力量が必要となってきます。AIが一般的になればなるほど、医療者はむしろ患者さんと時間をかけて親身になって話をすることが求められるようになると思います。広報ふかうらお知らせ版に、弁護士の先生が「情を通すには理が必要」という言葉を書かれていました。医療の場合には、「理を通すには情が必要」であると思います。AI(エーアイ)よ、そこにAI(愛)はあるんか？

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備(24H付添可能)

家族葬空間
ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service
電話 (74)4536 FAX:74-4546

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷 司 事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら歯科

院長 田村 誠
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○ 12:00まで	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休