



私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

過剰な塩分

腎臓内科 藤野 孝文

人間は過剰な塩分を排泄するのが得意ではありません。原因は、進化の過程にあります。かつて海で暮らしていた生物のうち、いくつかの種類は陸に上がりました。海水に浸かるのをやめて、日光を浴びる生活を選んだわけですが、陸では塩分の摂取が意外に難しいのです。ほしいときにすぐに手に入るわけではなかったからです。からだに塩分が不足すると、生きていけません。そんなわけで、陸上で生きる生物には、塩分を維持する仕組みが備わるようになりました。貴重な塩分が不足しないように、余計に捨ててしまわないようにする工夫でした。あんな色とそんないおいをしていますが、尿はとても精密に作られています。からだの大事な成分を捨てるか捨てないかは、ほぼ、尿次第なのです。尿を作る工程は複雑です。いろんな成分を出したり入れたりして、手直しを何度もかさね、最終的な尿が作られます。当初、塩分はすごく大事でしたから、捨てないような仕組みが長い時間をかけて発達し、塩分が不足しがちな陸上生物にとっては画期的な仕組みとなりました。おかげで、人間が1日に必要な塩分は、実は3g程度とされています。

しかし、人間の生活が豊かになるにしたがって、塩分はいつでもどこからでも手に入るようになりました。そして、むしろ過剰になりました。今度は逆に余計な塩分を体外に捨てなければならないことになりましたが、人間のからだにとっては想定外の事態ですから、いまのところなかなかうまくいきません。これはまったく困ったことになった、と頭を抱えるわけですが、根本的な解決がひとつだけあります。塩分の摂取をほどほどに控えることです。

でないと、からだはむくれたり血圧を上げたりします。。

お知らせ

● 年末年始の診療について

12月				1月				
28	29	30	31	1	2	3	4	5
土	日	月	火	水	木	金	土	日
平常通り	休診	休診	休診	休診	休診	休診	平常通り	休診

季節の豆知識

冬至 (12月22日)

冬至の日にはかぼちゃを食べて柚子湯に浸かるという習慣がありますが、これらはただ縁起かつぎというわけではありません。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。また、柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、芳香によるリラックス効果などがありますので、元気に冬を越すために大いに役立ちます。

● インフルエンザ予防接種について

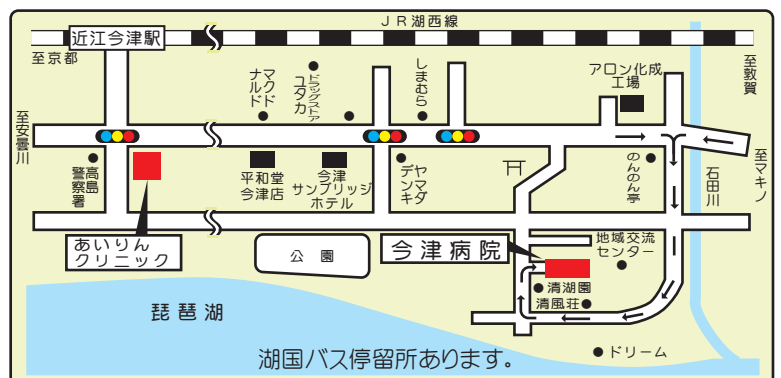
インフルエンザ予防接種を実施中です。接種を希望される方は、当院受付までお申し出ください。

接種費用

65歳以上、60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全による身体障害1級の方 (いずれも高島市民) …1000円

一般 …3600円

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤	大野 (初診受付11:00まで)	藤野	平井 (午後は急患のみ)	佐々木※4	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	第1・3 岸本 第2・4 永山	第1・3 瀬本 第2・4 岸本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側弯専門外来) 岸本
専門外来	皮膚科※2 藤本 消化器内科 安藤 泌尿器科 AMのみ 完全予約制 岩城 循環器内科 PMのみ 佐々木	循環器内科 大野 (初診受付11:00まで)	腎臓内科 藤野	泌尿器科 PMは完全予約制 岩城	皮膚科 第1・3・5 高山 第2・4 高橋 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 島田 (12月第1のみ)	

※ 予約もお受けしています。電話でも受付できます。(☎0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00～12:00 12月は13日・20日休診

※2 皮膚科 毎週月曜日は14:30まで 2日(月)休診

※3 整形外科 20(金)午後休診 14(土)岸本Dr.休診

※4 内科 27(金)午後休診

● 人工透析のご案内

1部(月～土)	8:30～
2部(月～土)	14:30～
3部(月・水・金)	17:00～

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談(予約制)のご案内

今月の相談日 19日(木)

相談時間 10:00～11:00

テーマ

『高齢者の生活相談と福祉サービスの紹介』

22-5126(地域連携室直通)

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30～12:00	9:20～
午後	13:30～15:30	13:30～

■ 休診日:日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00～17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



5月より回復期リハビリテーション病棟開設しました

★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★