

山田クリニック ぽすと

平成26年 11 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から

がん特集の最後は免疫療法とその他の治療法です。約15年前までは『さるのこしかけ』と呼ばれるキノコから取り出した物質が免疫機能を高めて、がん細胞をやっつける効果があるとして大量に使用されていましたが、効果がないことが追跡調査で分かり、今は全く使われていません。現在、免疫療法として注目されているのは、自分自身の血液中のリンパ球を取り出し、その中でがん細胞に対して攻撃力を持つNK細胞だけを培養して、数を多くして、また体内に戻す方法です。この治療法で3割程度の方に効果が見られますが、保険適応になっておらず、実際には100万円以上の費用がかかります。その他に、多くの民間療法がありますが、いずれも確実なものはないようです。私自身の経過から考えて、がん治療中には、しっかりと食事をとること、適度な運動を行うこと、できるだけ外出を増やして、社会とのつながりを維持することが大切だと思います。食事や運動は体力維持のために当前のことですが、社会とのつながりを持つことで精神的なストレスが軽くなり、免疫機能にも良い効果が考えられます。外来通院での化学療法が可能になっていますので、体力が許す範囲で仕事を行うことが最高の闘病生活かと思えます。

健康コラム

果物(りんご)と脳卒中

秋はくだものの豊富な季節、私たちの味覚をたのしませてくれます。栄養的にみると、果物はビタミン(特にビタミンC)とミネラルを供給する食品ということになります。また、健康にとっても大切な働きをしている食物繊維の供給源でもあります。

昔から、東北地方は脳卒中の死亡率の高いことが知られていますが、これは塩の摂取量が多いために血圧が高くなりがちで、しかも寒さがきびしいといったことが原因と考えられています。ところが、この東北地方の中で、青森県の一部の地域だけ、脳卒中の死亡が少ないところがありました。調べてみると、それはいずれもリンゴの産地であり、リンゴをよく食べている人に、高血圧も脳卒中も少ないことがわかりました。さらに理由を調べてみると、リンゴに含まれているカリウムのせいであることがわかりました。

塩のとり過ぎが高血圧の原因になるのは、塩の成分の1つであるナトリウムに、血圧を上げる作用があるからです。これに対して、カリウムは体内でナトリウムと拮抗して働き、ナトリウムを細胞から引き出し、さらに体外に追い出す働きがあるのです。こうして、カリウムは塩の害をへらし、高血圧を改善し、脳卒中を予防するのです。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	山田	山田	山田
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	×

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

ご連絡

インフルエンザの
予防接種をただいま実施
しております。
お早めにお受け下さい。

とびくす

インフルエンザ予防接種

(期日) 11月より12月まで
(費用)

65歳以上(彦根市) 1,200円

13～64歳 3,600円

3～12歳 (2回接種必要)

1回目 3,600円

2回目は 2,550円

*小学生以下の方は2回接種
が必要です。

*3歳以下の方は当院では実施
いたしません。

*彦根以外犬上3町の65歳以上
の方は所定の用紙を持って
いただくと1,000円になります。

