

診療所からの  
お便りです。

# イマコシ ほうとく 2020年 2月号

〒519-2505  
大台町江馬127 報徳診療所  
TEL 0598-76-1133



## 牡蠣とミネラル

大寒も過ぎ、日もだいぶ長くなってきました。寒さはまだ厳しいですが少しずつ春に向かってこの頃です。寒い時期は牡蠣がおいしく食べられます。三重県は牡蠣（特に真牡蠣）の日本有数の産地です。牡蠣を食べるなら外国では「rの月に食べる！」といいます。1月から12月までを英語で書いた場合のスペル、9月（September）～4月（April）で名前に「r」の文字が含まれている月に食べなさいということです。ただしこれは「真牡蠣」のこと。逆に「岩牡蠣」は8月がおいしい時期です。ミネラルを多く含んだ体にも良い牡蠣。「ん？ ミネラルって？ ミネラルがあると体にいいの？」。



ミネラルとは体に必要な元素のことで日本では13元素（[亜鉛](#)・[カリウム](#)・[カルシウム](#)・[クロム](#)・[セレン](#)・[鉄](#)・[銅](#)・[ナトリウム](#)・[マグネシウム](#)・[マンガン](#)・[モリブデン](#)・[ヨウ素](#)・[リン](#)）が[食事摂取基準](#)の対象として[厚生労働省](#)により定められています。生物の種類や性別、成長段階によって必要な種類や量は異なりますし、適度な量を摂ることが必要で、欠乏症だけでなく過剰摂取も病気の原因となるのです。ただし、ミネラルは人の体内で作ることはできないため、毎日の食事から摂る必要があります。このミネラルの役割は幅広く、例えばナトリウムやカリウムは水分量・血圧や心臓の機能調節、カルシウムやマグネシウム・リンは骨など、鉄は血液に、そして亜鉛は新陳代謝や味覚に関係します。牡蠣にはミネラルの中でもこの亜鉛がたくさん含まれています。当院では採血の際これらのミネラル成分のいくつかをチェックしていますが、今年から亜鉛も測定できるように体制を整えました。最近どうも味の感覚がおかしいと思う方は、一度亜鉛を測定してみてもいいでしょうか。

所長 松島 康

	主な働き	多く含まれる食品
ナトリウム	体液量、血圧、神経や筋肉の動きの調整。	食塩、醤油などの調味料、漬物、肉や魚の加工品
カリウム	体液量、血圧、神経や筋肉に加えて心臓の動きの調整	果物、野菜、海藻、きのこ、豆類、芋、肉、魚
カルシウム	骨や歯のもとになる。神経や筋肉を動かす。	乳製品、小魚、大豆食品、小松菜などの葉野菜
マグネシウム	骨や歯の形成を助ける。酵素の反応をサポートする。	穀物（玄米・そば等）、種実類、海藻、大豆製品
リン	骨や歯のもとになる。エネルギー代謝に関わる。	肉、魚介、乳製品、加工食品の食品添加物
鉄	ヘモグロビンの構成の一部、全身に酸素を運搬する。	肉・魚の赤身、ひじき、レバー、小松菜、大豆製品
亜鉛	体の新陳代謝を助ける。味覚に関与する。	牡蠣、赤身の牛肉、うなぎ、ナッツ類、乳製品

## 豪雨災害募金御礼

「19年豪雨災害支援募金」は、昨年末で72,966円でした。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。1月22日に日本赤十字社を通して被災地に届けていただきます。

バザーは3月末まで継続し、品物も随時追加してまいります。診療所の玄関に陳列しておりますので、ぜひお立ち寄りください。



日赤に募金を手渡す天野師長

# ご存じですか？「亜鉛欠乏症」

## ○亜鉛という元素をご存じですか？

タンパク質の合成や代謝などの生命活動のために、人体には何種類もの酵素が存在します。亜鉛はその酵素に欠かせない元素で、しかも体内で作ることができず、食事から摂取しなくてはなりません。

## ○亜鉛が欠乏すると・・・

顔や陰部の皮疹から始まり、口内炎や皮膚炎、脱毛・爪の変形と進行していきます。他にも、傷の治りが遅くなったり、感染症にかかりやすくなったり、貧血やうつ症状を引き起こします。

中でも最近注目されているのは**味覚の低下（味覚異常）**です。味かわからなくなると**食欲の低下**につながります。



## ○亜鉛を含む食材を取り入れましょう

亜鉛はカルシウムと同様に、日本人が不足しやすい元素です。肉や魚、ナッツ類に多く含まれますが、特に牡蠣に多く含まれています。

## ○検査と治療

報徳診療所では血液検査で亜鉛を測定しています。30分ほどで結果がでます。治療が必要な場合には薬の処方を受けられます。

臨床検査技師 高西 昭宏



## ○診療所からのお知らせ

- 整形外科 休診のお知らせ **2月7日（金）は休診となります。**  
代診のお知らせ **2月14日（金）は内藤医師の診察となります。**

## ○肺炎球菌予防接種について

先に役場から配布されています「高齢者肺炎球菌定期予防接種 接種券」をお持ちの方は、3月31日が期限です。

※ご希望の方は診療所までお問合せください。

(受付時間 平日 9時～16時まで TEL: 76-1133)

## ○骨検診を受診された方へ

11月・12月の骨検診で血液検査を受けた方への、血液検査結果の送付が遅れています。1月中には発送される予定ですので、もうしばらくお待ちください。



## ○外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金	大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井	午前	9:00~11:00	—	—	—	—	松島
	眼科 9:30~11:30	—	松原	—	—	—		午後	13:30~15:00	増井	—	—	—
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島*	松島	増井	増井	☆初診時・月初めの受診の際には、 受付へ保険証、福祉医療受給者証 の提示をお願いします。						
	整形 14:00~15:30	—	—	—	—	竹上							

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。