



県北西部地域医療センター
国保和良診療所長 堀 翔大

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

住民の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。インフルエンザウイルス流行の季節となり、感染者数も郡上市全体では増加傾向にあります。基本的には「手洗いうがい」「マスク着用などの咳エチケット」が感染対策の基本です。老若男女問わず、全ての方々が感染対策に留意いただく必要があるため、通院や大人数で集まる際には引き続き感染対策へのご協力をお願いします。

当院での去年の取り組みとしては、昨年に続き地域医療懇話会を対面方式で実施、町内4地区（宮代、田平、横野、上沢）を回らせていただきました。診療所スタッフから様々なテーマに関して、住民の方々とお話ができる素晴らしいイベントでした。また質疑応答の場面では、住民の方々の「生の声」が聞くことができ、とても貴重な機会でした。

昨年も外来診療、デイケア、老健、住民健診とともに、在宅医療に力を注いで参りました。昨年に引き続き、住民の方々一人ひとりがその人らしい生き方、和良にいてよかったと思えるような生活をサポートしながら、「健康なまち和良町」を皆様とともに維持できるよう微力ながら尽力いたします。例年同様、ご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。



自治医科大学の健康長寿の研究 ④

自治医科大学 抗加齢医学研究部

黒尾 誠

12月号までの健康だよりで「リンが老化を引き起こす原因の一つ」という考え方を紹介してきました。それでは、リンはどのようにして老化を加速するのでしょうか。

実は、リンそのものは無害なのです。ただ、血液や尿のリン濃度が上昇すると、リンがカルシウムと結びついて「リン酸カルシウム」という水に溶けない微粒子が形成されます。このリン酸カルシウムの微粒子が血管や腎臓を攻撃して動脈硬化や慢性腎臓病を引き起こし、老化を加速するのです。私共は、血中や尿中でリン酸カルシウムができていないかどうか判定する検査法を開発しました。

これは、いつもみなさんが受診する健康診断の血液と尿の一部を使わせていただければ、簡単にできる検査です。そして、この検査でリン酸カルシウムができていない可能性があると判定されましたら、血液や尿のリン濃度を上げないような対策も私たちは準備しています。

具体的にどのような対策をとればよいのか、次月号に順次連載していきます。

